CUPPING OR HIJAMA

كلّه شافٍ
حجامة





حاجي عبدالجليل علي



كەڵە شاخ

حیجامە

کەڵە شاخ

حیجامە

نوژداری پێغەمبەران وچارەسەری هاوچەرخ

بە شێوازی نوژداری سە ردە م

ئامادەکردنی :حاجی عبدالجلیل علی

التفسير



کەڵەشاخ - حیجامە

ئامادەکردنی	حاجی عبدالجلیل علی
پێداچونەوەی	شارەزالە بواری حیجامە : شاکر عمر
بڵاوکردنەوەی	نوسینگەی تەفسیر بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن
نەخشەسازی نـاوەوە	مصعب ملا یوسف
خـــە ت	نـە وزاد کۆیـــی
بــــــــەرگ	محمد سیامند
نۆرە و ساڵی چاپ	سێیەم ١٤٣٥ك - ٢٠١٤
تـــــیراژ	١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی

سپیاردنی (١٩٢٠) ساڵی ٢٠٠٨ پێدراوە



نوسینگەی تەفسیر

بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن

هەولێر - شەقامی دادگا - ژێر ئوتێلی شیرین پالاس

Mob: +964 750 460 51 22

Tel: +964 750 818 08 66

www.tafseer-pub.com

tafseeroffice@yahoo.com

پێشکەشە

پێشکەشە :

بە گیانی پاکی پێشەوای مرۆڤایەتی ویارو یاوەرانی هەتا ڕۆژی دوایی.

بە گیانی خوا لێیان خۆشبێت دایك وباوکی خۆشەویستم وهەمیشە لەبیرو هزرم.

بە هەموو ئەوانەی بە دەم نەخۆش وئازارەوە شەونخونی دەکەن.

بە هەرکەسێك کە بەدوای نوشداری ڕابردوو داهاتوودا دەگەڕێ.

پێشەكی:

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور انفسنا ومن سيئات اعمالنا، من يهديه الله فهو المهتد، ومن يضلل فلا هادي له، واشهد ان لا الة الا الله وان محمدا عبده ورسوله ﷺ.

لەوەتی خوای گەورە مرۆڤی لەسەر زەوی پیادە كردوە، ناخۆشی ونەهامەتی ونەخۆشیش لەگەڵیدا ئەفراندوە وبە جۆرەها نەخۆشی نەوەكانی ئادەمی بەسەر كردۆتەوە، لەبەر ئەوەش هەر لەسەرەتای دەستپێكی ژیانەوە مرۆڤ ویستویەتی بەرەنگاری نەخۆشی یەكان بێتەوە وخۆی لیّ دەرباز بكات، بۆیە پەنای بۆ جۆرەها چارەسەری وداو ودەرمان بردوە، لەوانەش هەروەكو گیا دەرمانەكان وهەروەها (كەڵەشاخ) وێڕای وەرزشی جەستەیی ورروحی هەتا دوا جار گەیشتۆتە ئەو ئەزموونەی كەوا (حیجامە) كەڵەشاخ گرتن لە چاكترین چارەسەرەكان دابنیّ.

جا ئەگەر لە هەندێك سەردەم وبارودۆخدا (حیجامە) چارەسەری تەواویشی نەدابیّ ئەوە بەلای كەمی بۆتە هۆكاری كەمێك چارە لە ئێش وئازارەكانی نەخۆش وشەونخونی مرۆڤ.

زۆر لەمێژە نوژداری رۆژهەلآت ورۆژ ئاوا بانگەشەی گەڕانەوە دەكەن بەرەو چارەسەری سروشتی وچارەسەری بەكار هێنانی گیا دەرمانەكان، لەوانەش بە تایبەتی بەكار هێنانی (حیجامە) كە لەسەرروەری خۆشەویستمان ونوژداری مەزنی دڵان پێغەمبەرمان لەو پەری بایەخ وگەشەدا بووە ونازدار ونوژداری خۆشەویستمان ﷺ چەندان جارخۆی كەڵەشاخی بەكار هێناوە وداوای لە هاوەڵان كردوە كە پەنای بۆ ببەن بۆ چارەسەری، هەروەها پێغەمبەرﷺ چەندان فەرموودەی بەرز وبەپێزی دەربارەی حیجامە فەرمووە، كە لە حەفتا فەرموودە زیاترە.

هەروەکولە کاتی ژەهر خواردیان کرد فەرمانی دا سێ جار حیجامەیان لە نێو شانی بۆی کرد، خۆ ئەگەر باسی کوردەواری خۆمان بکەین لە بابەتی حیجامە بەکار هێنان، ئەوە بەڕاستی هەروەکو تەمەنداره‌کانمان بۆمان باس دەکەن کە حیجامە لە کوردەواری خۆماندا هەر لە کۆنەوە باوی هەبووە وباب وباپیرانمان کەم زۆر بۆ چارەسەری ئێش ودەردو ئازارەکانیان پەنایان بۆحیجامە بردووە لە گوند وشارەکانی کوردستان لە کاتی زوودا خەڵکێك هەبووە وەکو نوشداری میللی چارەسەری خەڵکیان بە (حیجامە)کردووە، بەڵام زۆر جار لەبەر نەبوونی زانستی تەواو لەلایەن حیجامەکارەکانەوە ئامانجی چارەسەری وەدی نەهاتووە لەبەر چەند هۆکارێك لەوانەش:

١- نەبوونی شارەزایی دەربارەی کاتە تایبەتەکانی حیجامە کردن.

٢- نەبوونی شارەزایی دەربارەی شوێنە تایبەتیەکانی حیجامە کردن، چونکە هەر نەخۆشیەك شوێنی تایبەتی خۆی هەیە، هەروا بە هەڕەمەکی نابێ.

٣- زۆر جار ئەو کەرستانەی کە بەکاریان هێناوە مەرجی تەندروستیان تێدا ڕەچاو نەکردوە، ڕەنگە دەرئەنجامی خراپیشی لێ کەوتبێتەوە و بوو بێتە هۆکاری گواستنەوە هەندێك نەخۆشی لە کەسێکی نەخۆش بۆ کەسێکی لەش ساغ بەهۆی پیسی وچەپەڵی وشێوازی کارەکە ودووبارە بەکار هێنانەوەی کەرەستەکانی حیجامە بە پیس وچەپەڵی ویان سوتانی پشتی نەخۆش بە هۆی بەکار هێنانی ئاگر کردنەوە لەسەر پشتی، لەبەر ئەم هۆکارانە وچەندان هۆکاری تر کاری حیجامە لە ناو کوردەواری بەرەبەرە پوکایەوەوبەرەو لەناو چوون چوو وتاوای لێ هات هەر نەما بۆیە لەم سەردەمەدا ولەناو کوردەواری دا بە شتێکی نامۆ وسەیر وسەمەرە وسوك تەماشا بکرێت وخەڵکی بایەخی پێ نادەن و لەم سەردەمەدا دابڕێ، تاساڵی ٢٠٠٠.

لەم کتێبەدا دەمانەوێ ئەم نوشـــداریە بەرز وپیرۆزە دووبارە جارێکی دی بەنەوەی نوێی خۆمان شارەزا بکەینەوە وپێیان بناسێنینەوە، بۆ ئەوەی لەم سەردەمە جەنجاڵەدا کە زۆربەی خەڵکی گرفتاری چـــەندان دەردو ئازار بووینە، ســـوود لەم زانســـتە بەرزە وەربگرنـــەوە ولێی بـەهرەمـەنـد ببنەوە وســـارێژی دەردو ئازارەکانیان پێ بکەن وئەم فەرمووده بەرزەی خۆشـەویستمان ﷺ بکەینە دروشمی چارەسەری وبەرچاو ڕوونی بۆ

چـارەســەریی، کە دەفەرمووێت: «ما مررت لیلة أُسریَ بي بملء الأَ قالوا: یامحمد مُر أُمتَك بالحجامة»[١]

واتە: لـەشـەوی (ئیسراو میعراج) کە شەو ڕەویم پێکرا بۆ ئاسمانەکان، بەلای هەر کۆمەڵەیەکدا ڕەت بووبم، ئیلا پێیان دەگوتم ئەی محمد ﷺ فەرمان بە ئوممەتەکەت بکە بە حیجامە کردن.

ئەم فەرموودەیەش لـە ئیبن عەباسەوە گێڕدراوەتەوە، کە دەڵێ:لـە خۆشەویستم بیست صلی اللـه علیه وسلـم، کە فەرموی: «مامررت لیلة أسری بی مملأ من الملائکة الا کلهم یقولون لی علیك یا محمد بالحجامة». رواه الترمذی ومسلم.

واتە: لـە شەوی ئیسراو میعراج بەلای هەر کۆمەڵە فریشتەیەك ڕەت دەبووم، پێیان دەگوتم: ئەی موحەممەد کەڵەشاخ بگرن.

ئیدی بە ئومێدی چارەسەری هەموو دەردو ئێش وئازارەکانتان وژیانێکی ئاسوودە وپڕ تەندروستی بۆ هەموو لایەك وهەر خواش سارێژکار وشیفا دەری گشت دەردانە.

نوسەر ٢٠٠٨/٦/٢٨

٠٧٥٠ ٤١٣٨٩٦١

(١) سنن ابي داود: جزء الرابع.

بەشی یەکەم

پێناسەی کەڵەشاخ (حیجامەکردن)

حیجامە کردن: بریتیە لە هەڵمژینی خوێن لە جەستەی مرۆڤ بەهۆی ئامێری تایبەتی وبە عەرەبی پێی دەگوترێ (حجامە) وبە کوردی پێی دەگوترێ (کەڵەشاخ) بەهۆی ئەوەی کە لە کۆنەوە لە کوردەواری شاخی ئاژەڵ واتە (قۆچیان)بۆئەم مەبەستە بەکارهێناوە، بەڵام ئەمڕۆ کەرستەی پزیشکی تایبەتی پەیدابووە بۆ ئەم مەبەستە.

حیجامە لە ڕووی پزیشکییەوە بریتیە لە کرداری هەڵمژینی خوێن لە چەندان شوێنی تایبەت لە جەستە بە هۆی بەتاڵ کردنی هەوا لەو شوێنەدا بە بەکارهێنانی (کاسە)یان پەرداخی تایبەت، بەهۆی ئاگرکردنەوە لەناو پەرداخەکە یان بەهۆی ڕاکێشان وبەتاڵ کردنی هەوا بەهۆی ئامێری تایبەت (پەمپ)کە لە بازاڕەکان دەفرۆشرێ.

ئەو کەسەی حیجامە دەکات پێی دەگوترێ حیجامەکار وئەوەی بۆی دەکرێ پێی دەگوترێ (حیجامە بۆکراو).بێگومان چەندان فەرمودەی بەرزو بەرێز لە نوشداری مرۆڤایەتی پێغەمبەران ﷺ گێڕدراوەتەوە وبایەخی زۆریشی پێ دراوە، وە هاوەڵانی بەرێزی ڕێنمای کردووە کەوا حجامە بکەن وچارەسەری خۆیانی پێبکەن هەروەکو فەرمویەتی: «**عم العبد الحجام یذهب بالدم ویخف الصلب ویجلو البصر**». رواه الترمذی و مسلم و إبن ماجه.

واتە: چاکترین بەندە حجامەکارە کە خوێن لادەبات وکازەرای پشت ڕەقی سوك دەکات وچاو ڕۆشن دەکاتەوە.هەروە ئیبن عەباس (ڕەزای خوای لێ بێ)دەفەرموێت: ئەگەر شیفا لە شتێك دا هەبێ ئەوە لە هەلمژینی حیجامە دایە. هەروەها ئیبن عەبباس دەگێڕێتەوەودەڵێ: (أن رسول الله إحتجم وهو محرم فی رأسه من شقیقة کانت به) رواه البخاری. واتە:پێغەمبەری خوا صلی الله علیه وسلم لە ئیحرام دابوو، کەحیجامەی لە سەری خۆی گرت، کە ژانە سەری لێبوو.

جۆرەکانی حیجامە(کەڵەشاخ)

حیجامە بریتیە لە دووجۆر:

١- حیجامەی وشك.
٢- حیجامەی تەڕ.

یەکەم: حیجامەی وشك

بریتیە لە بەکارهێنان وبەتاڵ کردنی شوێنی تایبەت لەسەر جەستەی نەخۆشەکە بەبەکارهێنانی کاسەی حجامە بەبێ بریندارکردنی ئەمەش تەنها بەمەبەستی کۆکردنەوەی خوێنی پیس وخلّتە لەو شوێنە تایبەتەدا بۆ کەم کردنەوەی ئێشو ئازار لەو شوێنە بەهۆی ڕاکێشان وهەڵمژینی خوێنی پیس لە قولایی شوێنەکە بۆ سەرووی جەستەو کەم کردنەوەی ئێشو ئازارەکانی یان نەهێشتنی بەیەکجارەکی.

حیجامەی وشکیش دەکرێتە دووبەش:

١- حجامەی وشکی جێگیر

٢- حیجامەی وشکی جوڵێنەر .

١- حیجامەی وشکی جێگیر: بریتیە لەبەتاڵ کردنی هەوای ئەو شوێنەی کەمەبەستەو بەبێ بریندارکردن وتاسەکە دەخرێتە سەری وهەواکەی لێ بەتاڵ دەکرێ وبۆ ماوەی(٣-٥) خولەك کاسەکە لەسەریدا دەهێڵدرێتەوە وپاشان لەسەری لادەبردرێ.

٢-حیجامەی جوڵێنەر: ئەم جۆرە حجامەیە شوێنەکە بە ماددەیەکی چەور چەوردەکرێتوکاسەکە دەخرێتە سەر ئەم شوێنە (پاش هەوا بەتاڵکردنی) وپەرداخەکە دەجولێترێتەوە لەسەر ئەو شوێنە ماسولکە ئێشانە بۆ ووشك کردنەوەو خاوکردنەوەی ماسولکەکان بۆ ئەوەی بە تەواوی خوێن تێیدا گوزەر بکاتوگرژبونەوەی دەمارەکان خاوبکاتەوە، بەزۆریش ئەم شێوازە جولێنەرە لەحاڵەتی شەلەل وپشت ئێشە ولاوازی ماسولکەکان، ئەم شێوازە بەکاردەهێنرێت.

دووەم: حیجامەی تەڕ

ئەم جۆرە بریتیە لـە بریندارکردنی شوێنی تایەت بە شەقارشەقارکردنی پێستەکەی بەموسێکی پاك بەمەبەستی هەڵمژین ودەرهێنان وڕاکێشانی خوێنی پیس ولەکارکەوتوو.

ئەم جۆرەش دەکرێتە دووبەش:

١- حجامەی تەڕ بۆ بەرگری لـەش.

٢- حجامەی تەڕ بۆچارەسەری

ئەم جۆرە حجامە ئەنجام دەدرێت بۆ چالاككردنی سوڕانەوەی خوێن وبەهێز کردنی بەرگری جەستە دژی نەخۆشی جۆراوجۆر وهەروەها کاریگەری هەیە بۆ چالاك کردنی مێشك وبەهێز کردنی بیروهۆش وهزر، ورزگارکردنی لـەش لـە پاشەبەرەکانی خۆراك لـەناو خوێن دا، ودەبێتە بەرگریەك بۆ توش نەبوون لـە ڕووداوی مێشك وەستان (جەڵتە)وەخورپە ودڵـــەکوتێی نائاسایی و دڵ وەستان، هەروەکو خۆشەویستمان ﷺ دەفەرموێ: با گوشاری خوێنتان فشار نەکا چونکە دەیکوژێ.ئەمەش فەرمودەیەکی دروستە، بێگومان کاتی دیاریکراویش بۆ حجامەکردن هەیە کەوا پێویستە هەموو کەس پێوەی پابەند بێت، ئەویش بریتیە لـە ڕۆژەکانی نیوەی دووەمی مانگی (قەمەری) کە دەکاتە (١٧- ١٩- ٢١- ٢٣- ٢٥- ٢٧) ئەمەش بۆ وولاتە گەرمەکان وەکو سعودیەو کەنداوی عەرەبی، بەلاّم بۆ ولاّتانی فێنك وەکو شام(١)[1] .

واچاکترە بۆ مەبەستی بەرگری لـەش لـەبەهاردا حیجامە ئەنجام بدرێت بەتایبەتی لـە هە ردوو مانگی (نیسان وئایار) یان لـە هەردوو مانگی (ئەیلول وتشرین) لـە پایزدا.بەلاّم لـە بەهاردا چاکترە لـەبەر بەرەو گەرمایی هاوین چوون، هەروەکو پێغەمبەرمان ﷺ

(١) بێطومان ولاّتی کوردستانیش فێنکە وەکو شام.

فەرمویەتی: (لە تاوی گەرمی خۆتان بە حیجامەکردن بپارێزن)

حجامەی چارەسەری: بەڵام حجامە بۆ چارەسەری لە نەخۆشی ولە ناچاری لەهەر کاتێکدا ئەنجام دەدرێ، ولەهەر مانگێکدا بەڵام نیوەی دووەمی مانگی قەمەری چاکترە، واتە نیوەی پاش (١٥)ی مانگی عەرەبی.

پێغەمبەر و حیجامەکردن

بێگومان ئاینی پاکی ئیسلام مرۆڤی هانداوە وداوای لێکردووە کەوا هەمیشە بە دوای چارەسەری وتیماردا بگەڕێ، چونکە خوای گەورە بۆ هەر دەردێك دەرمانی داناوە، لەوانەش خۆ چارەسەرکردن بەهۆی هەنگوین وهەروەها بەهۆی خۆراك جا چ بەخواردنی یان پارێزی لێکردنی، یان بەهۆی بەکارهێنانی حجامە کردن ودواجاریش داغکردنی بەدوا چارەسەری داناوە. هەروەکو خۆشەویستمان محمد ﷺ کە هەر لە خۆوە فەرمودەی نەفەرمووە بەلکو هەموو هەواڵێکی بۆی لە لایەن خوای کاربەجێ بۆ هاتووە، بەهۆی جبریلەوە سەلامی خوای لێبێ کە لە ئیبن عەباسەوە ڕیوایەت کراوە دەفەرموێت: «الشفاء فی ثلاثة: شربة عسل وشرطة محجم وكية نار وانا انهى أمتي عن الكيّ» رواه البخاري.

واتە: سارێژ وشیفا لە سێ شت دایە: خواردنەوەی هەنگوین وڕوشاندنی حجامە کردن وبە ئاگر داخ کردن بەڵام داوا لە ئومەتەکەم دەکەم نەکەن داخ کردن بەکاربهێنن.

هەروەها حجامە کردن مرۆڤ ڕزگار دەکات لە زیادە خوێن لەلەشی دا کە لە مولولەی خوێن پاڵەپەستۆ دەکەن، جا کاتێك تاوی گڕی گەرما بەرز دەبێتەوەڕەنگە ئەم پەستانە ببێتە مایەی دەرد و بەڵا بۆ جەستەی مرۆڤەکە لە ئەنجامی تەوژمی گوشاری خوێنەکە لە گەرمایەکە. هەروەکو لە ئەنەسەوە ﷺ گێڕدراوەتەوە کە خۆشەویستمان

ﷺ فەرمویەتی: «استعينوا في شدّة الحر بالحجامة لا يتبيغ دم احدكم فيقتله» ضعيف، السلسلة الضعيفة(٢٣٣١).

واتە: پشتیوانی بە حجامە کردن وەرگرن لە گری گەرما با خوێنتان گوشار نەکا بیکوژێ.

هەروەکو ئەنەس ﷺ دەگێڕێتەوە کە لە پێغەمبەری بیستووە ﷺ فەرمویەتی: «ان كان في شيء من ادويتكم خير ففي شرطة محجم او شربة عسل او لذعة نار، توافق الداء (وما احب ان اكتوى)» رواه البخاري.

واتە: ئەگەر لە داودەرمانی ئێوە چاکیەك هەبێ لە ڕوشاندنی کەڵەشاخە یان خواردنەوەی هەنگوین یان سوتاندنی داخکردن دایە وفەرمویەتی حەزناکەم داخ بکەم.

هەروەها لە فەرمودەیەکی تردا کە عومەر ﷺ دەگێڕێتەوە فەرمویەتی: «ان كان فی شیء من ادویتکم شفاء ففی مصة الحجام»

واتە: ئەگەر لە داودەرمانی ئێوە هیچ شیفا هەبایە ئەوە لە هەڵمژینی کەڵەشاخ دایە. هەروەها خۆشەویستمان ﷺ فەرمویەتی: لە سونەتی پێغەمبەران ئەمانەن: شەرم وشکۆ نەرم ونیانی وحجامە کردن وسیواك وخۆ بۆن خۆشکردنە. هەروەها ئیبن عەباس لە پێغەمبەرمان ﷺ دەگێڕێتەوە کە فەرمویەتی:

«ان خير ما تداويتم به اللدود والسعوط والحجامة والمشى وخير أكحلتم بهِ الاثمد فانه يجلو البصر وينبت الشعر» حديث حسن، رواه الترمذی

لێرە خۆشەویست ﷺ باسی حیجامەو ڕۆیشتن و بەکارهێنانی کل دەکات کە دەفەرموێت ەچاو ڕۆشن دەکات وموو دەڕوێنێ. هەروەها فەرمویەتی: «خير ماتداويتم به الحجامة والفصد» اخرجه البخاری و مسلم

واتە: چاکترین چارەسەریتان حیجامەکردن وخوێن بەردانە. هەروەها ئەگەر باسی ژیاننامەی هاوەڵانی بەڕێزی پێغەمبەرمان بکەین، بەڕاستی بۆمان دەردەکەوێ کەوا

ئەوانیش زۆر بایەخیان بە حیجامەکردن داوەکە لێرەدا تەنها چەند کەسێکیان بۆ نمونە باس دەکەین: عبدالرحمانی کوری ئەبی نعم دەڵێ چوومە لای ئەبو هورەیرە ﷺ کە خەریکی حیجامەکردن بوو گوتی: حیجامە بکە، دەڵێ منیش گوتم: قەت نەمکردووە فەرموی: لە خۆشەویستم بیست ﷺ کەفەرمویەتی: «اخبرني جبريل ان الحجم انفع ماتداوي به الناس»جامع الصحیح.

بێگومان حەزرەتی جبریل (پێی فەرمووە بەڕاستی چاکترین و بە سودترین چارەسەری کە خەڵکی بەکاری بهێنێ حیجامە کردنە، هەروەها لە (کتێبی الفتح) هاتووە دایکی علقمە دەڵێ: ئێمە لەلای دایکمان عائیشە حیجامەمان دەکرد وقەدەغەی نەدەکردین.

ئەو شوێنانەی کە پێغەمبەرمان

حیجامەی لە جەستەی پیرۆزی خۆی کردووە

بێگومان هەمومان دەزانین کە خۆشەویستمان ﷺ چاکترین نوژدارو پێشەنگ وچاوساغی موسڵمانانە لەسەر رووی زەوی، بۆیە هەمومان حەزدەکەین کەوا بزانین چۆن ولەکوێی لەشی پیرۆزی خۆی خوێنی بەرداوە وحیجامەی کردووە بۆئەوەی چاوی لێبکەین ڕوحمان بەقوربانی بێ. بە ڕادەیەك نوشدارانی غەیرە موسڵمانیش زۆرجار لێکۆڵینەوەیان لەسەر ئەمە کردووە کە بزانن پێغەمبەر لەکوێی کردووە؟ چونکە بێگومان کارەکانی ئەو هەر لە خۆوە نەبووە بەڵکو هەمووی لەخواوە (بەسروش) بۆی هاتووە، هەروەکو خوای گەورەش شایەدی بۆی دەدات ودەفەرموێت: ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾

واتە: ئەم محمدە ﷺ هەر لە هەوەستی خۆی قسە ناکات بەڵکو ئەوەیە هەیە کە تەنها وەحی (سروشە) بۆی دێت. جا لێرەدا پشت بەخوا باسی ئەو شوێنانە دەکەین کە پێغەمبەرمان ﷺ لە جەستەی پیرۆزی حیجامەی کردیە ئەویش بە بەڵگەی فەرموودە:

١- حیجامەی لە پشتەی ملی ونێوشانی کردووە.
٢- حیجامەی لەسەرووی ڕانی پیرۆزی کردووە.
٣- حیجامەی لە پشتە سەری پیرۆزی خۆی کردووە.
٤- حیجامەی لە پێی پیرۆزی خۆی کردووە.
٥- حیجامەی لە تەوقی سەری پیرۆزی خۆی کردووە.
٦- حیجامەی لە نێوچەوانی پیرۆزی خۆی کردووە.

یەکەم ـ حیجامە لە پشتەمل ونێوشان:

خۆشەویستمان ﷺ لە نێوشانی پیرۆزی وپشتە ملی خۆی حیجامەی دەکرد بۆچی؟ چونکە ئەم دوو شوێنە پڕە لە مولوولەی خوێن وچالاکی وشوێنی ڕاوەستانی خوێن هەروەها نێوشان هەتا ئێستاش نوشدارەکانی چینیەکان بۆ چارەسەری ئەو شوێنە دەرزی بەکار دەهێنن.

هەروەکو ئەنەس دەگێڕێتەوە کە پیغەمبەر ﷺ نوشداری حیجامەی لە پشتە مل ونێوچاوانی بۆ چارەسەری خۆی دەکرد.

هەروەها لە سونەنی ئیبن ماجە هاتووە کە عەلی دەڵێ: حەزرەتی جبریل هاتە لای پێغەمبەر ﷺ بە حیجامە کردنی پشتە مل ونێو شانی پیرۆزی فەرمانی پێ کرد.

عەبدوڵڵای کوڕی عومەر ﵄ دەڵێ پیغەمبەرمان ﷺ حیجامەی پشتە ملی خۆی ونێو هەردوو شانی پیرۆزی خۆی کرد وکرێی دایە حیجامە کارەکە جا ئەگەر حەرام بایە نەیدەدا.

جا زۆر جار ﷺ لەپشتە ملی حیجامەی دەکرد (ئەو دوو شوێنە بەرزەیە کە دەکەوێتە پشت هەردوو گوێ واتە کەمێك لەسەرەوەی موی پشتە مل لەهەردوولای بەرزایی ملی.

بێگومان حیجامەش لەو شوێنە سوود بەخشە بۆ نەخۆشیەکانی سەرو دەم وچاوو ددان وگوێ وچاوو کەپوو گەروو وقوڕگ بە تایبەتی ئەگەر خوێنی پیس وبێ کەڵك لەو شوێنانە هەبێ ئەوە حیجامە چارەسەری گرفتەکانی دەکات.

دووەم: حیجامەی سەری پێغەمبەر

بەڕاستی پێغەمبەر ﷺ بەسێ جۆر ژانە سەری خۆی چارەسەر دەکرد ئەویش یان بە حیجامە کردن یان بە خەنە لەسەر نان یانیش بە توند بەستانی سەر نێوچاوانی مێزەری، بوخاری وئەبو داود دەگێڕنەوە ودەڵێن: «ان رسول الله ﷺ ما شكا اليه احد وجعاً في رأسه الا قال له احتجم ولا شكا اليه وجعاً في رجليه الا قال له اختضب بالخناء»[(١)]

واتە: هەرکەس گلەیی ژانە سەری لای بکردایە ئیلا پێغەمبەر ﷺ پێی دەفەرموو حیجامە بکە وهەر کەس گلەیی ئێشێکی لە پێیەکانی بکردایە پێ دەفەرموو خەنە بە کار بێنە واتە لە پێتی بنێ.

هەروەها «ان النبّي ﷺ احتجم (بلحى جمل) وهو محرم وسط رأسه»[(٢)]

واتە: پێغەمبەر ﷺ لە ناوچەی (لحى جمل) کە دەکەوێتە نێوان مەککەو مەدینە بە ئیحرامەوە بوو لە ناوەڕاستی سەری خۆی حیجامەی کرد.

هەروەها عەبدوڵلای کوری عومەر رضي الله عنه دەڵێ پێغەمبەرم دیت لە پێشەوەی سەری پیرۆزی خۆی حیجامەی گرت. هەروەها لە فەرموودەیەك هاتووە «عليكم بالحجامة

---

(١) بوخاري ومسلم.

(٢) اخرجه البخاري واحمد والترمذي.

في جوزه القمحدوة فانها شفاء من اثنتين وسبعين داءً».[١]

واتە: پێویستە لەسەرتان حیجامە بگرن لە خرکەی پشتە سەر بەڕاستی لەوێ ساڕێژی حەفتا ودوو دەردانە.

بەلاّم پزیشك ولێکۆلەرەوەکان دەربارەی خوارەوەی ئەم شوێنە جیاوازی بیرو ڕایان هەیە هەندێکیان دەڵێن بۆ چارەسەری باشە وهەندێکیان دەڵێن دەبێتە هۆی لەبیر چوونەوە.

سێیەم: حیجامە لەسەروی ڕان

جابر ﵁ دەڵێ: «ان رسول الله ﷺ احتجم على وركه من وثء كان به»[٢]

واتە: پێغەمبەر ﷺ حیجامەی لەسەروی ڕانی گرت، کەوا شین هەڵگەڕا بوو واتە کوترا بوو.

هەروەها تەبەڕانی دەڵێ: خۆشەویست ﷺ لەسەر پشتی ولاّخەکەی کەوتە خوارێ ولە تاوئازار حیجامەی لەسەروی ڕانی پیرۆزی کرد.

چوارەم: حیجامەی پێی پێغەمبەر ﷺ:

ئەنەس دەڵێ: «ان رسول الله ﷺ احتجم وهو محرم بملل على ظهر قدمه»[٣]

واتە: پێغەمبەر ﷺ لە ئیحرامدا بوو لە (ملل کە ناوچەیەکە دەکەوێتە نێوان مەککە ومەدینە) لە دووری (١٧) میل لە مەدینەوە دوورە ئا لەو شوێنە پێغەمبەر ﷺ

---

(١) اخرجه البخاري.

(٢) ابو داود والنسائي وصححة الالباني فى صحيح ابى داود.

(٣) ابو داود.

حیجامەی لەسەر پشتی پێی پیرۆزی خۆی گرت.

وا دیارە خۆشەویست ﷺ لە ئەنجامی دوری نێوان ئەم دوو شارە شیرینە لەبەر ماندوو شەکەتی پێیەکانی توشی ئازارێك بووبن، بۆیە بە حیجامە چارەسەری کردووە.

هەروەها لە کتێبەکانی بابەتی حیجامە هاتووە، کەوا خۆشەویست ﷺ حیجامەی لە تەوقی سەری پیرۆزی خۆی کردووە.

چاکترین ڕۆژەکانی مانگ بۆ حیجامە کردن

بێگومان ئەگەر بۆ هەر ڕووداوێك ڕۆژو بەرواری تایبەتی هەبێ وبۆ هەرکارێك کاتێکی دیاری کراو هەبێ دەی کەوایە پێویستە حیجامە کردنیش کات وسات ورۆژانی تایبەتی خۆی هەبێ.

جا چەندان ڕۆژیش لەوانە هەن کە پێغەمبەر ﷺ دیاری کردینە وبایەخی پێ داون بۆ حیجامە تێدا کردن.

هەروەکو لەم فەرموودەیە کە کوڕی عومەر ﷺ دەگێڕێتەوە: «خیر ماتحتجمون فیه یوم سابع عشرة وتاسع عشرة واحدی وعشرین»[١]

واتە: چاکترین ڕۆژ کەوا حیجامەی تێدا بکەن، ڕۆژانی حەڤدە ونۆزدە وبیست ویەکە (لەناو مانگی قەمەری، واتە: عەرەبی).

هەروەها لە فەرموودەیەکی دیکەدا دەفەرمووێت: هەر کەس دەیەوێ حیجامە بکات، با لە ڕۆژانی حەڤدە یان نۆزدە یان بیست ویەکدا بگەڕێ، با توشی پەستانی خوێن نەبێ، چونکە دەیکوژێ.[٢]

هەروەها ئەبو داوود دەڵێ: خۆشەویستمان ﷺ فەرموویەتی هەر کەس لە ڕۆژی حەڤدە یان نوزدە یان بیست دا حیجامە بگرێ، بۆی دەبێتە شیفا بەخشی هەموو

---

(١) احمد وابن ماجة والترمذي.

(٢) ابن ماجة.

دەردێك.[1]

ئەنەسی کوڕی مالك ﷺ دەڵێ: پێغەمبەر ﷺ حیجامەی خوار پشتە مل وناوشانی پیرۆزی دەکرد، لە ڕۆژی حەڤدە ونۆزدە وبیست ویەکی مانگی قەمەری.[2]

ئیبن قەیم ﷺ دەفەرمووێ: نوشداران هەموویان کۆکن لەسەر ئەوەی کەوا نیوەی دووەمی مانگی قەمەری بۆ حیجامە کردن چاکترە وبەسوودترە لە ڕۆژانی سەرەتای مانگ. (واتە ١٧-١٩-٢١)ی مانگی عەرەبی.

کاتەکەی سەعاتێك پاش ڕۆژ هەڵاتن هەروەها لە نیوە ڕۆژیش بێ خراپ نیە وهەر کاتێکیش بێ پشت بەخوا زیانی نیە، هەروەها وا چاکە حیجامە لەسەر خورینی بێ، یان پاش دوو سەعات نان خواردن بێ، وحیجامە لەسەر تێری خراپە چونکە دەبێتە مایەی چەندان دەرد ونەخۆشی بە تایبەتی ئەگەر هاتوو خۆراکەکە قورس وگران بوو لە هەرسکردندا بووە مایەی ماندوو کردنی گەدەی مرۆڤ ئەوە خراپتریشە.

هەروەکو زانایان گوتویانە : حیجامە لەسەر خورینی دەرمانە، ولەسەر تێری دەردە لە ڕۆژی حەڤدەی مانگی قەمەریش شیفا بەخشە بۆ هەموو دەردێك.

---

(١) اخرجه ابو داود.

(٢) احمد ابو داود والترمذي.

چاکترین ڕۆژەکانی حەفتە بۆ حیجامە گرتن

چاکترین ڕۆژ لە حەفتە ڕۆژانی دووشەمەیە، بۆ حیجامەکردن، کە زۆربەی فەرموودەکانی پێغەمبەر ﷺ هاتووە وخراپترین ڕۆژیش ڕۆژانی چوارشەممەیە وزۆربەی فەرموودەکان قەدەغەی چوارشەممە دەکەن کە حیجامەی تێدا نەکرێ.

عەبدوڵلای کوڕی عومەر ﷺ دەڵێ: گوێم لە پێغەمبەر ﷺ بوو دەیفەرموو: «الحجامة تزيد الحافظ حفظاً والعاقل عقلاً فاحتجموا على بركة الله ولا تحتجموا الخميس والجمعة والسبت والاحد واحتجموا الاثنين وما كان من الجذام او بَرص الا تنزل يومَ الاربعاء»[١]

واتە: حیجامە کردن بۆ ئەزبەر لەبەری زیاد دەکات وبۆ ژیر وعاقل ژیری پتر دەکات، کەوایە بەناوی خوا حیجامە بکەن، ولە ڕۆژانی پێنج شەممە وهەینی ویەك شەممە حیجامە مەکەن، ڕۆژی دوو شەممە بیکەن هەرچی نەخۆشی بەڵەکی وگوڕێتی یە، ئەوە لە ڕۆژانی چوار شەممە دێتە خوارێ.

هەروەها کیسەی کچی ئەبو بەکر ﷺ دەڵێ: باوکی نەهی دەکرد کەوا حیجامە لە ڕۆژانی سێ شەممە دا بکرێ، لە ئەحمەدی کوڕی حەنبەلیان پرسیار کرد: ئایا هیچ ڕۆژێك هەیە حیجامە کردنی تێدا پێت خراپ بێ، فەرمووی: ڕۆژانی چوار شەممە وشەممە هاتووە هەروەها دەڵێن ڕۆژی هەینی.

کەواتە چاکترین ڕۆژانی حیجامە کردن ڕۆژی دووشەممە وپێنج شەممە وسێ شەممەیە، لە سوننەتی پێغەمبەر ﷺ نەهاتووە کەوا ساڵێ چەند جار حیجامە بکرێت، بەڵام لە ئیمامی ئەحمەدی کوڕی حەنبەلدا هاتووە کەوا هەر کاتێك خوێن فشاری بۆ بهێنایە

---

(١) ابن ماجة.

دەیفەرموو وەرن حیجامەم بۆ بکەن ئەگەر کاتی حیجامەش نەبووایە.

بەڵام لە لێکولینەوە زانستیە پزیشکیەکانی ئێستا دەرکەوتووە کەوا ئەوانەی نەخۆشیە درێژ خایەنەکانیان هەیە دەبێ ساڵانە چەند جارێك حیجامەیان بۆ بکرێت، ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە بە تواناو بەهێزبوو، دەتوانی هەموو مانگێك حیجامەیان بۆ بکرێت، چونکە هەر نەخۆشیەکی درێژ خایەن چەندین شوێنی حیجامەی هەیە نەخۆشی هەیە زیاتر لە بیست شوێنی هەیە ئەوەش زیاتر لە پێنج مانگی دەوێت خوێنیش بەردەوام لە کارکەوتن ولە نویێ بونەوە دایە.

بەڵام کردنی دوو حیجامەساڵی بۆ نەخۆش نابێتە چارەسەری نەخۆشیەکانی (شەلەل، فشاری خوێن، دەردەدڵ ڕەبۆ، شەقیقە، شەکرە، روّماتید) وگەلێکی دی.

بەڵام دەربارەی ئەوەی کەوا چەند جار حیجامە بکرێت لەساڵێکدا هیچ شتێك لە سوننەتی پێغەمبەر نەهاتووە لەم بارەوە، بەڵام واباوە کەوا حیجامە یەك جار باشە لە ساڵێکدا، ئەگەر پێویستی پێی هەبوو، هەروەکو گوتراوە: (خۆتان لە گەرما بە حیجامە کردن بپارێزن)، بەڵام ئەوانەی هەموو مانگێك حیجامە دەکەن ئەمە لە ڕووی پزیشکیەوە دروست نیە چونکە تەمەنی خڕۆکە سورەکان(١٢٠) ڕۆژە، واتە هەر چوار مانگ جارێك خوێن خۆی تازە دەبێتەوە، هەروەها پێست ماوەیەکی دەویێ هەتا دووبارە دروست دەبێتەوە یەکدی دەگرێتەوە بە تەواوی.

حیجامە و ڕۆژوو گرتن

عەبدوڵلای کوڕی عومەر ﷺدەگێڕێتەوە کەوا پێغەمبەر ﷺ لە ئیحرام دابوو هەروەها بە ڕۆژوو بوو کاتێك حیجامەی کرد لە هۆش خۆی چوو. بەڵام فەرموودەکان بە گوێرەی توانای حیجامە بۆ کراو ڕێگایان داوە کە دەتوانێ بە ڕۆژوو بێ یانیش بیشکێنێ واتە بە گوێرەی توانای خۆی هەروەکو ئەبو سەعیدی خودری دەڵێ: پێغەمبەر ﷺ مۆڵەتی داوە بۆ کەسێ حیجامە بۆ کراو بە ڕۆژوو بێ یانیش بە ڕۆژوو نەبێ جا کەسەکە چ حیجامە کار بێ یانیش حیجامە بۆ کراو بێ بە تایبەتی بۆ ڕۆژووی سوننەت.

هەروەکو پێغەمبەر ﷺ فەرموویەتی: «ثلاث لا يفطر الصائم الاحتلام والقيئ والحجامة»

واتە: سێ شت ڕۆژوو ناشکێنی ئەویش خەون دیتن وڕشانەوە وحیجامە کردن.

لە ئیبن مەسعودیان پرسی گوتیان ئەگەر بەڕۆژوو بێ وحیجامە بکات؟ فەرمووی قەیدی نیە. هەروەها عەبدوڵلای کوری عەبباس وعبدوڵلای کوڕی عومەر وئەنەسی کوری مالك بە زمانی بە ڕۆژوو حیجامەیان دەکرد ونەیان دەشکاند.

هەروەها ئیمامی شافعی دەفەرمووێ: حیجامە گرتن ڕۆژوو بەتاڵ ناکات ومەسەلەی حیجامە کارو حیجامە بوکراو ڕۆژوو بشکێنن ئەوە مەنسوخە.

کرێی حیجامە وەرگر

بێگومان پێغەمبەری خۆشەویست ﷺ لە کاتی حیجامە بۆ کردنی هەق دەستی داوە، ئەمەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کەوا کرێی حیجامە حەلاڵە وئەگەر حەرام بایە پێغەمبەر ﷺ نەیدەدا، لەم بابەتەش بەڵگە زۆرن، بەلاّم لێرەدا ئەم باسە کورت دەکەینەوە وبە چەند فەرموودەیەك کۆتایی پێ دەهێنین.

ئیمامی عەلی ﷺ دەڵێ: «ان النبَي ﷺ احتجم وأمرني فاعطيت الحجام اجره»[١]

واتە: پێغەمبەر ﷺ حیجامەی کردو فەرمانی بەمن کرد حەقی حیجامەکارەکە بدەم.

هەروا ئیبن عەبباس گوتویەتی:(إحتجم النبي صلى الله عليه وسلم وأعطى الذى حجمه ولوكان حراماً لم يعطه) رواه البخاري

واتە: پێغەمبەر ﷺ لەخوار پشتە ملی ونێوان هەردوو شانی حیجامەی کرد وکرێی حیجامەکارەکەی دا ئەگەر کرێی حەڕام بایە نەیدەدا.بەلاّم نابێ ئەم فەرمودەیە بکرێتە پاساو بۆ بازرگانیکردن و قۆرخکردنی کرێی حیجامە گرتن.

ئیبن قەیم دەڵێ: ئەم فەرموودانە بەڵگەن لەسەر ئەوەی کەوا ڕەوایە حیجامەکار، دەست حەقی وەربگرێ (ئەگەر ویستی). بەلاّم لێرە لەو شارەی خۆمان هەولێر، بەڕاستی زۆر کەسی دڵسۆز هەن کەوا قۆل وباسکیان لە حیجامەکردن هەڵماڵیوە، وبەبێ کرێ ئەم کارە پیرۆزە دەکەن، تەنها مەبەستیان ڕەزامەندی خواو بۆ زیندوو کردنەوەی ئـــەم سونەتە پیرۆزە وبەرێزەیە، خوا پاداشتیان بداتەوە ودەستیان خۆش بێت.

---

(١) ضعيف اخرجه ابن ماجة.

حیجامە وخۆشوشتن

بێگومان لە شەریعەتی ئیسلامدا خۆشوشتن لە هەندێك حاڵەتدا فەرز دەبێ هەروەکوخوایگەو رەدەفەرمووێ: ﴿وَإِن كُنتُمۡ جُنُبٗا فَٱطَّهَّرُواْ﴾ المائدة.

واتە: ئەگەر لەشتان پیس بوو جەنابەتتان لەسەر بوو خۆتان بسمیل بکەن.

هەروەکو خۆشەویست ﷺ دەفەرمووێ کە بوخاری وئیمام ئەحمد ڕیوایەتیان کردوە ودەفەرموێ: ئەگەر ئەندامی نێرینە ومێینە پێك گەیشتن (واتە کاری سەرجێیان کرد) ئەوە خۆ بسمیل کردن فەڕز دەبێ، هەروەها ئەگەر کەسێك بووە موسڵمان پێویستە وواجبە خۆی بشوات، بەم نییەتە غوسل دەربکات.

هەروەها پێویستە مردوو بشورێ، هەروەکو خۆشەویستمان ﷺ کە زەینەبی کچی کۆچی کرد فەرمانی کرد کە بیشۆن.

هەروەها پێغەمبەر ﷺ دەفەرمووێ: خۆ شوشتن لە ئەنجامی خەون بینین لەسەر هەموو موسڵمانێك واجبە، هەروەها لە کاتی ئیحرام بەستان بۆ حەج یان عومرە، سوننەتە موسڵمان سوننەتی غوسل لە خۆی دەرکات بەم نییەتە، بەڵام خۆ شوششتن لە پاش حیجامە واجب نیە بەڵکو شتێکی چاکە، هەروەکو ئەنەس دەگێڕێتەوە/ کەوا پێغەمبەر ﷺ حیجامەی کرد وخۆی نەشوشت ونوێژی کرد ودەست نوێژی هەڵنەگرتەوە.

بەشی دووەم

کاریگەریەکانی حیجامە لە ڕوی فسیۆلۆجیەوە

یەکەم: کاریگەری حیجامە لەسەر پێست

پێستە بریتیە لە بەرگێك کەوا ڕووی جەستەی دەرەوەی لەش تەواو دادەپۆشێ، ولە ئەندامە سەرکییەکانە لە جەستەدا، لەبەر ئەوە چالاکی وتەندروستی مرۆڤ بەڕادەیەکی زۆر لەسەری دەوەستێ، پێست هەر ئەوە نیە کە خاوەنەکەی لە هۆکارەکانی سروشت وکەش وهەوا بپارێزێ وبەس، بەڵکو ئەندامێکی سەرەکی یە بە دەمارەکان وموولەلولە خوێنیەکانیەوە، ولە جەستەی مرۆڤی تەواو وپێگەیشتوە ڕێژەی ۱/۱۰، لە قورسایی مرۆڤەکە پێك دەهێنن، ئەستوری و پتەوی بە گوێرەی مرۆڤەکان وڕەگەز وتەمەن وڕەچەڵەك جیاوازە ولە دوو چین پێك دێت ولە هەندێك شوێن تەنکە ولە هەندێك شوێنی جەستەش ئەسورە، هەروەکو بنەوەی پێ مرۆڤ (پێستەی ژێر پێی).

هەروەها پێستە چەندان فەرمانی هەیە: لەوانەش پاراستنی جەستە وڕێك خستنی گەرمی لەش وگواستنەوەی هەستەوەری وجولە وئازار وهەست بە ساردی وگەرمی کردن.

ڕۆڵی میکانیکی حیجامە لەسەر پێست لە میانەی هەڵمژین وبریدار کردنی وحیجامە کردنی، لە کاتی هەڵمژینی وپالەپەستۆی ڕاکێشانی شوێنەکە بەوەش کاریگەریەکی ڕاستەو خۆی لەسەر کردنەوەی مولولە دەزولە خوێنەکان دەبێ و فراوانیان دەکات بۆ ئەوەی خوێن بەئاسانی هاتوو چۆی تێیاندا بکات.

مەبەست لە حیجامە لابردنی ماددە کیمیایە زیادەکانی ناو خوێن وئەنزیمە زیان بەخشەکان وچەوری زیان بەخشەکان وخرۆکە سورە مردوەکانی خوێن ونیشتوە رێگرەکانی ناو موولولەکانی خوێنە، هەروەها چالاك کردنەوەی سورِی خوێن، هەروەها کاریگەری هەیە بۆ بەتاڵ کردن ولابردنی چەوری، بەوەش کرداری دەردانی چەوری ئاسان دەکات، وجولەی شلەکان لە ناو پێستەکە چالاکتر دەکات، هەروەها هەڵمژینی حیجامە ڕۆڵی هەیە لە دەرهێنانی ولێك کردنەوەی پێوە نوسانەکانی نێوان پێستە وچنراوەکانی بن پێستە، بێگومان مەبەستیش لە حیجامە دەرهێنانی خوێنی پیسە نەك خوێنی پاك وئاڵ.

لەبەر ئەوە پێویستە شەقار شەقار کردنی شوێنی حیجامە سادە وسوك بێ نەك وقول وگەورە، نابی لە (٥، . سم) پتر بێ لە ڕوی پێستە، چونکە ڕووی سەرەوەی پێستە توانایی دووبارە چاك بوونەوەی زووتر وچالاکتری هەیە.

دووەم: کاریگەری حیجامە لەسەر ماسولکەکان:

لە جەستەی مرۆڤدا دوو جۆر ماسولکە هەیە، ماسولکە بە ئاگاکان وماسولکە بێ ئاگاکان، بێگومان حیجامە کردن کرداری هەستەوەری ماسولکەکان زیاتر دەکات وهەوەرها کاریگەری هەیە لەسەر ڕزگارکردنی ماسولکەکان شەکەتی وماندوو بوون، کە دەبێتە هۆکاری گەڕانەوەی دووبارە هێز وگوری ماسولکەکان، وهەروەها کاریگەری هەیە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشیەکانی ماسولکەکان وگرژبوونیان.

هەروەها حیجامە ڕۆڵی کاریگەری هەیە لەسەر دەرهێنانی ئەو ترشەڵۆکانەی کەوا لە ماسولکەکاندا کۆبوونەتەوە و دووبارە چالاك کردنەوەی سورِی خوێن تێیاندا.

سێیەم: کاریگەری حیجامە لەسەر سوڕی خوێن

بێگومان خوێن مادەیەکی سەرەکی یە لە جەستەدا وبەبێ خوێن ژیان ناگوزەرێ ومرۆڤـــ دەمرێ وخوێن پیس بوون یان تێکەڵبوونی بە هەندێك خڵتە، خوێن دەبێتە هۆکاری گرفتی تەندروستی و نەخۆشی کاریگەر.

جا خوێن لەگەلێك خڕۆکەی سور پێك دێت ویرای هیمۆگلۆیین وخرۆکەی سپی وپلازما وشتی تر، وهەریەك لەمانەش بە ڕێژەیەکی تایبەت لەناو خوێندا هەنە وخوێن پێك دەهێنن، جا گۆڕانی هەریەك لەم ڕێژانە دەبێتە گرفتی تەندروستی وکێشە لە ناو جەستەدا.

بەلاَم حیجامە وکاریگەری لەسەر خوێن بریتیە لە بەتاڵ کردنی موو دەزولە خوێنەکان بە خوێنی تازە وچالاَك کردنی وپاك بوونەوەی لە پیس بوون وسست بوون، ودەرباز بوونی جەستە لە چەوریەکان، هەروەها کرداری هەڵمژینی بە هێزی حیجامە دەبێتە هــۆکاری هەڵمژین وڕاکێشانی خوێن لە شادەمارەکان، کار لە دڵ دەکات بۆ ئەوەی دیسان خوێن زیارت پاڵ پێوەنێ وسوڕی گشتی خوێن چالاَك تر بکات، هەروەها تێبینی کراوە کەوا پاش کرداری حیجامە ژمارەی خڕۆکە سورەکان زیارت دەبن، ئەویش لە دەرئەنجامی دروست بوونی دووبارە خرۆکەی تازە لە موخی ئێسك ولە ئەنجامی ڕاکێشانی خرۆکە وەستاوەکان بەرەو دەرەو وفڕێ دانیان.

بەلاَم دەربارەی دابەزینی پاڵە پەستۆی خوێن لە هەندێك کەسدا لە کاتی حیجامەکردندا ئەمە هەندێك جار ڕوو دەدات وشتێکی زۆر سروشتیە وبە ڕاکشانی حیجامە بۆ کراوەکەو بڵند کردنی هەردوو قاچەکانی وخواردنەوەی شەربەتی شیرین و واز هێنان لە حیجامەکە دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی سروستی خۆی ومەترسی نیە وبا نەخۆش نەترسێ بۆی چاکترە.

چوارەم:کاریگەری حیجامە لەسەر ئەندامی دەمارەکان

بێگومان حیجامە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر دەمارەکان ودەبێتە هۆکاری بێدار کردنەوەی دەمارە هەستیارە وەرگرەکان لە پێستەدا، هەروەها ماسولکەکانیش لەلای خۆیان ئەم ئاماژانە لە ڕێگای نوخاعی موخی شەوکی دەنێرن بەرەو مێشک بەمەش دەبێتە مایەی هەست کردن بە حەسانەوە وخۆشیەك.

هەروەها حیجامە کاریگەری هێور کردنەوەی هەیە بە هۆی کەم کردنەوەی هەستەوەری دەمارەکان بەرانبەر ئێش وئازارەکان، ئەویش بەهۆی دروست کردنی پاڵە پەستۆ لەسەر کۆتاییەکانی هەستەوەری بزوێنەر، بە دروست بوونی پاڵە پەستۆ لەسەر کۆتاییە هەستەوەرەکان هۆکاری بێدار کردنەوە لە کاتێکی کەمدا چەند جار دووبارە دەبێتەوە ئەمەش وا دەکات هەستەوەرەکانی مێشك لە بێدار کردنەوەی هەستەوەرەکانی ئەم ئەندامە ڕابگرێ و ئازارەکانیش لەگەڵی دەوەستێت.

پێنجەم: کاریگەری حیجامە لەسەر ئەندامی هەرس

بێگومان حیجامە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر کرداری هەرس کردن هەیە، بەهۆی کاریگەری لەسەر سوڕی خوێن وسوڕی لە مفەکان ودەمارەکان، هەروەها کاریگەری لەسەر سوڕی خوێن هەیە لە دەرگای گەدە بەوەش فەرمانەکانی (جگەر) چالاك دەکات، بەهۆی کاریگەری لەسەر خوێن هێنەری جگەر وچالاك کردنی سوڕی خوێن تێیدا.

هەروەها حیجامە کاریگەری هەیە لەسەر دەمارە خۆنەویستەکان لە دیواری ڕیخۆلەکان وکار دەکاتە سەر خودی جولەی ڕیخۆڵەکان هەروەها حیجامە دەبێتە هۆی زیاتر دەردانی هۆرمۆنەکانی تایبەت بە هەرسکرن لەبەر ئەوەش پاش حیجامە ڕاستەوخۆ نەخۆش هەست بە برسیەتی دەکات، هەروەها حیجامە لەسەر هەردوو لا زگ (ناوچەی کۆلۆن) کرداری ڕیخۆلەکان چاك وچالاك تر دەکات.

چەند ڕێنمایەیەکی پێویست بۆ حیجامە کردن

١ـ شێوازی شەق کردنی شوێنی حیجامە:

ڕوشاندن وشەقار شەقار کردنی حیجامە بە سێ ئاڕاستەیی دەبێ (بە درێژی وبە پانی وبە خواریی) ئەویش بە گوێرەی شوێنەکە یان بە ئاراستەی کونەکانی بێت ونابێ پێچەوانە، یان بە شێوازی(×) بێت، واتە یەکتر ببڕن، چونکە ئەگەر وا بکرێ ئەوە ئاسەواری ناشیرین لەسەر پێست بە جێ دێلی وخەڵکی لێی دەڕەونەوە.

٢ـ ژمارەی شەق کردنەکان بە موس:

پێویستە لە نێوان (٧–٢٠) شەقار بێت لە (٥٪ نیو سم) قوڵتر نەبێ، و لە ڕووی پێستە پتر نەچێتە خوارێ، چونکە ئەگەر قوڵتر کرا ئەوە شوێنەکە درەنگ چاك دەبێتەوە شوێنەواری لێ بەجێ دێڵێ.

٣ـ ماوەو کاتی حیجامە کردنەکە:

ماوەی نێوان هەڵمژینەکە وشەقار کردنەکە جیاوازی هەیە وپێویستە ماوەی مانەوەی هەڵمژینەکە کەمتر بێ لە ماوەی هەڵمژینی خوێنی کەسەکە لە ڕەگەز وجۆری پتەوی پێستە وتەمەن وشوێنێك بۆ شوێنێك جیاوازی هەیە، (هەروەها پێویستە لە ئافرەتان ماوەکەی کورتر بێ)، یان ئەگەر (پێستەکەی سپی بوو ماوەکەی کەمتر دەبی لە بەرانبەر کەسێك پێستە ڕەش وپتەو).

بەگشتی دانانی پەرداخی حیجامە لەسەر جەستە پێش شەق کردن، پێویستە ماوەکەی لە نێوان (٢–٣) خولەك بێ، وماوەی مانەوەی دووەم جاری، واتە ماوەی هەڵمژینی خوێنەکە پێویستە لە نێوان (٥–٧) خولەك بێت ئەمەش بۆ شوێنە ناسکەکان بۆ نموونە

وەکودەم و چاو (ڕوخسار).

بەڵام بۆ ئەو شوێنانەی کەوا ماسولکەی گەورەی تێدایە وەکو پشت وڕان، پێویستە هەڵمژینی یەکەم جار ماوەکەی (٣-٥) خولەك وپاشان لە (٧-١٠) خولەك بێت.

٤ـ پاك وخاوێنی:

بێگومان بایەخ دان بە پاك وخاوێنی لە کاری حیجامەدا بنەمایەکی زۆر پێویستە وگرنگە، چونکە زۆربەی نەخۆشیە درمەکان لە ئەنجامی پیس وچەپەڵی وبایەخ نەدان بە پاکو خاوێنی گشتی پەیدادەبن وزۆر جۆرە ڤایرۆس ومیکرۆب هەنە کەوا بەرگەی گەرمیەکی زۆر دەگرن وبەهۆی خوێنەوە لە کەسێك بۆ کەسێك نەقل دەبن، هەروەکو (نەخۆشی گزاز وزوهری وئایدز)، لەبەر ئەوە پێویستە کەرستەکانی حیجامە تەنها بۆ جارێك بە کار بهێنرێن ولەوانەش (پەنجەوانە وپەرداخ ولەفاف وپلاستەر ولۆکە وهتد..)، هەروەها پێویستە ماددەی پاککەرەوە بە کار بهێندرێت وەکو (یۆد ئەکهول وئەلیتادین).

٥ـ ڕادەی خوێنی حیجامەکە:

چەندەی خوێن، بەردانی حیجامە ڕێژەیەکی دیاری کراوی نیە، لەوانەیە تەنها چەند دڵۆپێك بێت یانیش چەندان جار پەرداخەکە پڕ بێ، ودووبارە بکرێتەوە، بەڵام بە گشتی (١٠٠) ملم خوێن دەبێ، بەڵام واباشە هەڵمژینەکە بەردەوام بێ هەتا خوێنێکی گەش یان چەند دڵۆپێك ماددەی زەرد دەردەچێ ئەمەش لە نەخۆشێك بۆ نەخۆشێك دەگۆڕێ ومەبەستەکەش هەڵمژینی خوێنی پیسە کە سەرچاوەی نەخۆشیەکانە نەك خوێنی گەش وپاك.

٦ـ کەرستەکانی حیجامە:

پێویستە کەرستەکانی حیجامە تەنها بۆ جارێك (یەکجار) بەکار بهێندرێت، ودووبارە نەکرێتەوە بۆ بەکار هێنان، وپێویستە زۆر ئاگاداری پاکو خاوێنی خۆمان و شوێن وکەرستە ودەستمان بین وهەمیشە پاککەرەوە لەبەر دەست بێ وبەکار بهێندری، هەروەها سەڵلەی داپۆشراو بۆ تێ فڕێدانی کەرستە بەکار هاتووەکان لای بێ.

کەرستەکانی حیجامە ئەمانەن:

أ- بەرداخی حیجامە (کأس) کە پێویستە بۆ یەك کەس بەکار بهێنرێ.

ب- پەمپی تایبەت بۆ هەڵمژینی هەوای ناو کاسەکە (کە کاسەی تایبەت هەیە بۆ مەبەستی حیجامە ولە بازار دەفرۆشی، ئێستا ئاگر کەم بەکار دێ).

ت- موس کەوا پێویستە (تەنها یەك جار بەکار بهێنرێ وتازە بێ.

پ- لۆکەی پزیشکی یان قوماشی پاکی پزیشکی (شاش) بۆ جارێك.

ج- پلاستەر بۆ بەستانەوەی شوێنی حیجامەکە (ئەگەر پێویست بوو).

ح- ئەلکهولی پاك کردنەوە بۆ سڕینەوەی برینەکە.

خ- شلەی پاککردنەوە وەکو (بیتادین – دیتۆل – سافلۆن).

د- مەرهەمی دژە ڤایرۆس (مڤاد حیوی).

ژ- مەکینە، (یان موسی سەفەریی) پرچ ومو تاشین، کە دەبێ بۆ جارێك بە کار بهێنرێ.

ئامادە کردنی نەخۆشەکە

بێگومان پێویستە بە گوێرەی پێویست حیجامە کار خۆی ڕووت کاتەوە ودروست نیە (ژن وپیاو) لەیەك جێگا حیجامەیان بۆ بکرێ ونابێ ئافرەت زۆر ڕووت بکرێتەوە وا چاکە بە گوێرەی پێویست شوێنەکە ڕووت بکات وژن بۆ ژنان وپیاویش بۆ پیاوان حیجامە ئەنجام بدەن.

شێوازی حیجامە بۆ کردن:

بێگومان پاش ئەوەی بە گوێرەی پێویست کەسە نەخۆشەکە شوێنی حیجامەکە ڕووت دەکاتەوە، با لەسەر کورسیەکی پاك دابنیشێ یان درێژ بێ (پاڵ بداتەوە) ودوو جۆرە پاڵ دانەوە هەیە:

١- پاڵدانەوە لەسەر پشت: ئەم پاڵدانەوەیە بۆ ئەو کەسانەیە کە لەلای پێشەوەی جەستەیان حیجامەیان بۆ دەکرێ، وپێویستە سیسەمی پزیشکی تایبەت هەبێ.

٢- پاڵدانەوەی سەر زگ: ئەم جۆرە پاڵدانەوەیەش بۆ ئەو کەسانە دەبێ کەوا حیجامەیان بۆ لە پشتەوە دەکرێت یان لە جێگای هەستیار یان ئەوانەی ترسی دابەزینی پاڵە پەستۆی خوێنیان هەیە، هەروەها بەڕاستی کەسی حیجامە کار پێویستە شارەزاییەکی تەواوی لەم پسپۆرییە حیجامە کردن هەبێ وکەرستەکانی لەبەر دەستی نزیك بێ ولەسەر مێزێکی گەڕۆك "بزوێن" دایان بنێ بە شێوەیەك ڕابوەستێ بەسەر کارەکەی دا زاڵ بێ وشێوازی لێدانی ئاراستەی موسەکەی دەستی بزانێ وئاگاداری ووردی جولەی نەخۆشەکە بێ ولە حالەتی لە هۆش خۆ چوون (بوورانەوە)، چونکە هەندێك کەس پالەپەستۆی خوێنیان دادەبەزێ پێویستە ئاگادار بێ ولەو کاتەدا لەسەر سیسەمێکی تایبەتی درێژی بکات ودڵی بداتەوە وئامۆژگاری بکات ونەشێوێ.

مەترسیەکانی حیجامە و ڕێنمایی حیجامە کار:

پێویستە لەسەر حیجامە کار کەوا هەنگاوەکانی کارەکە وشوێنەکانی حیجامەکە پێش دەست پێ کردنی حیجامە کردنەکە بۆ نەخۆشەکە ڕوون بکاتەوە، وسوودی هەر شوێنێك کەوا حیجامەی لەویَ بۆ ئەنجام دەدات باس بکات، بەڵام لە کاتی ڕوودانی هەر بارێکی نائاسایی لە نەخۆشەکە بە تایبەتی لەوانەی کەوا ئاگر بەکار دەهێنن یان پتر لە پێویست گوشاری هەڵمژینەکە دەکەن یان بە هۆی زۆر ئێشان لە شوێنی موس لێدانەکە، یان خوێنی زۆر لێبەردان بە تایبەتی لەو کەسانەی کەوا جەستەیان لاواز وبێ هێزە یان دەترسێن یان بەهەڵە لەسەر شادەمارەکان وخوێن بەرەکان بۆیان دەکرێ پێویستە ئەم نیشانانە لە نەخۆشەکە بخوێننەوە کەوا نیشانەی هاتنی ڕوودانێکی ناسروشتین ومەترسی لیَ دەکرێت وەکو:

١- زەرد هەڵگەڕانی ڕووخسار ولێوەکان وزمان وگەروو ووشك بوون تێنوو بوون.

٢- هەست بەسەر سوڕان وهەست بە هەناسە بڕکیَ بۆ هەوای ساف.

٣- ئارەقە کردنێکی سارد وزۆر بە تایبەتی لە نێو چەوان.

٤- هاتنە خوارەوەی گوشاری خوێن (نزم بوونەوەی پاڵە پەستۆ).

٥- لەسەرەتادا دڵە کوتەی کەمە، بەڵام پاشان دڵە کوتەکە زیاد دەبێ، تا دەگاتە (١٠٠) جار لەیەك خولەکدا.

چارەسەریی و فریاکەوتنی ئەم حاڵەتانە:

١- لا بردنی پەرداخی حیجامەکە ودرێژ کردنی نەخۆش بە مەرجێك سەری لە لاشەی نەویتر ونزم تر بێ بۆ گەڕانەوەی خوێن بۆ مێشك.

٢- پەنجەرە کردنەوە بۆ هاتنە ژوورەوەی هەوای ساف.

٣- لەکاتی لە هۆش چوون، پێویستە بە ئاوی ساردەدەم و چاوی ئاو پرژێن بکرێ.

٤- ئەگەر نەخۆشەکە لە هۆش نەچوو بوو، بەڵام هەستی بەسەر گێژ بوون دەکرد، پێویستە سەری شۆڕکاتەوە (بە دانیشتنەوە) وسەری لە نێوان هەردوو چۆکی (ئەژنۆی) دابنێ بۆ گەڕانەوەی خوێن بۆ ناو مێشکی.

٥- ئەگەر لە هۆش چوونەکە لە چەندان خولەك تێپەڕی، پێویستە نەخۆش بگەینرێتە لای پزیشك بۆ چارەسەریی.

قەدەغەکانی حیجامە

١. نابێ کەرستەکان وموسی حیجامە لەیەك جار زیاتر بەکاربێ.

٢. نابێ حیجامە لەسەر زۆر تیری بکرێ ودەبێ لەسەر خورێنی بێ.

٣. نابێ حیجامە لەسەر کەسێکی زۆر برسی بکرێ.

٤. نابێ حیجامە لەسەر ماسولکەی زۆر توند بە تەڕی بکرێ.

٥. نابێ حیجامە بۆ منداڵی نابالغ بکرێ، بەڵام لە کاتی پێویست حیجامە بۆ منداڵ دەکرێت

٦. نابێ حیجامە بۆ کەسێك بکرێ کە گورچیلەی شۆرا بێ (الغسل الکلوی).

٧. نابێ حیجامە بۆ ژنی دوو گیان لەسەر زگی بکرێ لە سێ مانگی سەرەتایی.

٨. نابێ حیجامە لەسەر خوێن بەر وخوێن هێنەرە گەورەکان بکرێ.

٩. پێویستە زۆر بە وورییایی حیجامە بۆ نەخۆشەکانی (شەکرە، وپاڵە پەستۆ، وناعور) بکرێت.

١٠. نابێ حیجامە لە نزیکی دەوالی لە قاچەکان بکرێ.

١١. نابێ حیجامە لەسەر برینداری بکرێ.

١٢. نابێ حیجامە لەسەر چۆکێك بکرێ کە هەوی کردبێ یان ئاوسابێ.

١٣. نابێ حیجامە بۆ نەخۆشێك بکرێ کە خوێنی کەم بێ و لەڕولاواز بێ.

١٤. نابێ حیجامە بۆ کەسێك بکرێ لەسەر سەفەرێکی دوور وشەکەت هاتبێ تا دەحەسێتەوە، چونکە حیجامە لەسەر حەسانەوەی تەواو ئەنجام دەدرێ.

١٥. نابێ حیجامە لە شەوو ڕۆژی چوار شەممان بکری، چونکە لەبەر بەڵەکی وگوڕوێتی خراپە.

١٦. نابێ سپیاتی و بەرهەمی ئاژەڵ وشیرنەمەنی لە پاش وپێش حیجامە بخورێتەوە.

١٧. نابێ حیجامە ڕاستەوخۆ پاش ڕشانەوە بکرێ.

١٨. نابێ حیجامە لە پێش ولە دوایی سەر جێی (سێکس) بکرێ.

سوودەکانی حیجامە

١- چالاّك كردنەوەی سوری خوێن، ئەمەش بە هەڵمژینی خوێنی مەیی ولەكار كەوتوو ووەستا وپڕ بوونەوەیان بە خوێنی تازە لە دایك بوو، لە ناو مولولە دەزوو لە خوێنەكاندا وپڕ بوونەوەیان بە خوێنی ئاڵ وساف. (خوێنی تازە).

٢- بەهێز كردنی بەرگری جەستە، ئەویش بە چالاّك كردنەوەی خڕۆكە سپیەكان ورروژاندنی هۆڕمۆنەكانی بەرگری گشتی وچالاّك كردنەوەی دووبارەی مۆخی ئێسك بۆ دروست كردنەوەی خڕۆكە سورەكان.

٣- هێور كردنەوەی ئێش وئازار، وگوشار خستنە سەر شوێنەكانی ئازار ولابردنی گوشار لەسەر هەندێك لە ئەعسابەكان وسوك كردنی هەستیاری عەسەبی.

٤- هەڵمژینی هەندێك لە ترشەلۆكەكانی زیادەی لەش كە ڕەنگە زیاد بونیان ببێتە هۆكاری زل بوون وگەورە بوونی قەبارەی خڕۆكە سورەكان، وهەروەها زیاد بوونی چڕی وخەستی خوێن كەوا دەكات تەواو نەگاتە هەندێك خانەكان بە ڕێك وپێكی.

٥- چالاّك كردن وورروژاندنی شوێنەكانی كاردانەوە لە جەستەدا بەوەش دەبێتە بێدار كردنەوەی هەستیارەكانی مێشك وهۆی تەركیزی مێشك بۆ چارەسەری ئەویش فەرمان دەكات بۆ چارەسەری كەم وكوڕیەكانی ئەو ئەندامە نەخۆشە.

٦- چارەسەری سڕ بوون لە دەرئەنجامی گوشاری ئەعساب بە هۆی گوشاری خوێن وگرژ بوونی ئەعساب.

٧- حیجامە كاریگەری زۆری هەیە لەسەر خاو كردنەوەی ئەعسابە هەمیشە گرژ بووەكان، ئەویش بە هۆی پاك بوونەوەی ئەو خوێنەی كە ئاوێتە بووە بە ترشەلۆك وسوێریەكانی لە ڕادەبەدەر وەكو ترشەلۆكی شیر. (لاكتیك ئەسیر).

٨- چالاّك كردنی كاری هۆرمۆنی جنسی (پیاوەتی) بەوەش هێزی ڕەپ

بوونی وهەستانی ئەندامی نێرینە زیاد دەکات.

٩- چارەسەری هەندێك نەخۆشی ژنانە ورێك خستنی سوری مانگانەی کچان.

١٠- چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی سینگ وەکو ڕەبۆ وکۆکەی درێژ خایەن.

١١- دەردانی هۆرمۆنی بەرپرس لە مادەی کۆرتیزۆنی سروشتی وپاڵدانی لە خوێن، بەوەش دەبێتە هۆی ئازار دامرکانەوە کە سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەوکردنی جومگەکانی لەش و ڕەبۆ و دەمار گرژ بوونی (عەرەقی ژنانە).

١٢- حیجامە دەبێتەهۆی فراوان بوونی بۆڕیە خوینەکان وبەوەش دەبێتە هۆکاری سوك کردنی گوشار لەسەر جوملەی مەڵبەندی ومسولکەکانی دڵ بەمەش ڕوودانی گرفتەکانی دڵ کەم دەکاتەوە (بە تایبەتی بۆ ئەوانەی ساڵانە حیجامە ئەنجام دەدەن).

١٣- حیجامە دەبێتە هۆکاری زیاتر بێدار کردەنەوەی هەستی عەسەبی گون، بەوەش دەبێتە هۆکاری پتر دەردانی سپێرم (تۆوی پیاو) واتە هەستی پیاوەتی پتر دەجولێنی) بەوەش گرفتی سستی جنسی کەم دەکاتەوە یان چارەسەری دەکات، بە تایبەتی ئەگەر حیجامە کار پسپۆر وشارەزا بیّ لە شوێنە هەستیارەکان کەوا پێویستە حیجامەی لیّ بکریّ، چونکە نزیکەی (٩٨) شوێن لە جەستەی مرۆڤدا دەتوانریّ حیجامەی لیّ بکریّ، هەر شوێنە وتایبەتی خۆی هەیە وبۆ چارەسەرێك بە کار دێت.

١٤- حیجامە ڕێژەی کۆلسترۆلی زیان بەخش (LDL) لە خوێن کەم دەکاتەوە وکۆلسترۆلی سوود بەخش (HDL) زیاد دەکات.

١٥- حیجامە ڕێژەی (البولینا) لە خوێن کەم دەکاتەوە.

١٦- حیجامە ڕێژەی مۆرفینی سروشتی (Endorphins) لە خوێن زیاد دەکات.

چۆنیەتی حیجامە گرتن

بەم هەنگاوانە دەست پێ دەکەین:

١. شوێنی تایبەتی حیجامە دیار دەکەین کە مەبەستمانە بۆ مەبەستێك بیکەین.

٢. پەرداخەکە لەسەر شوێنەکەدا دادەنێین وبە دەستی چەپە ڕایدەگرین، پاشان بە دەستی ڕاستە بە (پەمپەکە) هەوای ناو گلاسەکە بەتاڵ دەکەین وپاشان (هەوا کێشە) لا دەبەین.

٣. پەرداخەکە بۆ ماوەی (٥ خولەك) لەسەر شوێنەکە دەهێڵینەوە یان (بە گوێرەی شوێنەکە) پاشان پەرداخەکە ڕادەکێشین وبەرە وسەرەوە لێی دەکەینەوە.

٤. دیسان شوێنەکە بە ماددەی پاك کەرەوە دەسڕینەوە.

٥. شوێنەکە بە موسێکی نوێ شەق شەق دەکرێت ونابێ قوڵ بێ وپێویستە بە ئاراستەی پێستەکە بێ.

٦. پەرداخەکە دیسان لەسەر شوێنەکە دادەنرێ ودیسان هەوای ناوی بە هۆی پەمپەکە بەتاڵ دەکرێ وسەرنجی چەندو چۆنیەتی خوێن هاتنەکە دەدەین.

٧. ماوەی (٧-١٠ خولەك) چاوەڕێ دەکەین، هەتا خوێنەکە خەست دەبێ یان ڕادەوەستێ یان پەرداخەکە پڕ دەبێ ونابێ لە دەخولەك پتر پەرداخەکە لەسەری بمێنێتەوە وپۆرگ دروست بکات.

٨. پاشان پەرداخەکە بە زانایی لێ دەکرێتەوە بە شێوەیەك خوێن بەسەر کەسەکە یان بە حیجامە کارەکە دانەڕژێ وپەرداخ لا بردنەکە بەم شێوەیە دەبێ: بە دەستی ڕاستە پەرداخەکە دەگیرێ وبە دەستی چەپە پارچە کلینسێك یان شاشێکی پزیشکی پاك دەخرێتە بنی پەرداخەکە ونابێ خوێنەکە برژێتە سەر لاشەی کەسەکە وپەرداخەکە دەبێ فڕێ بدرێتە ناو سەڵلەی سەر داپۆشراو نابێ دووبارە بە کار بێتەوە.

٩. دەبێ شوێنەکە بە ماددەیەکی پاك کەرەوە بسڕێتەوە.

١٠. دیسانهەمان کردار وهەنگاوەکان دووبارە دەکەینەوە وەکوخاڵی (٧-٨-٩) هەتا خوێن هاتنەکە تەواو ڕادەوستێ یان دڵۆپی زەرد پەیدا دەبێ لە جیاتی خوێنەکە.

١١. شوێنەکە بە شلەیەکی پاك کەروە پاك دەکەینەوە بە شاشێکی پزیشکی وبە مەرحەمی دژە زیندوەکان دەبەسترێتەوە.

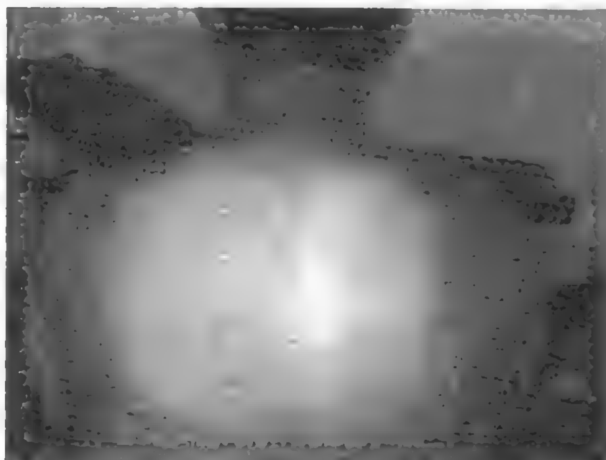
١٢. نەخۆشەکە ماوەی دەخولەك چاوەڕێ دەکات بۆ ئەوەی دڵنیا بین لە ڕوونەدانی خوێن بەربوون یان گێژ بوون لەگەڵ خواردنەوەی پەرداخێك شەربەتی تایبەت.

١٣. فڕێدانی هەموو کەرستەکانی بەکار هاتوو لەبەر چاوی نەخۆشەکە وخستنە ناو سەڵڵەیەکی سەر داپۆشراو.

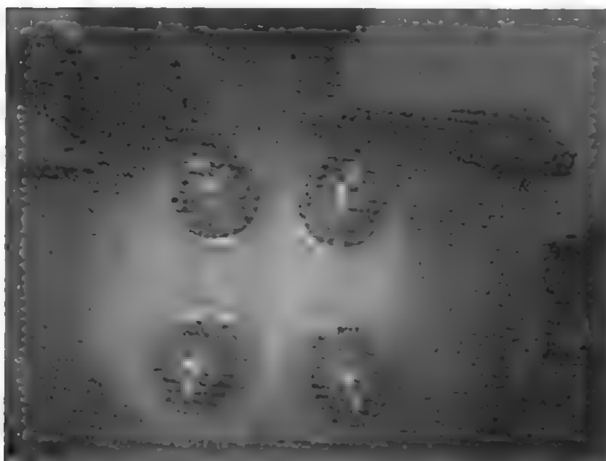
١٤. هەڵدەستینبە پاك کەرەوە دەست وشوێن وکورسیەکە جوان پاك دەکەینەوە.

ئەمەش هەنگاوەکانی حیجامە کردنە بە وێنە ڕوون دەکرێتەوە بۆ بەر چاو ڕوونی:

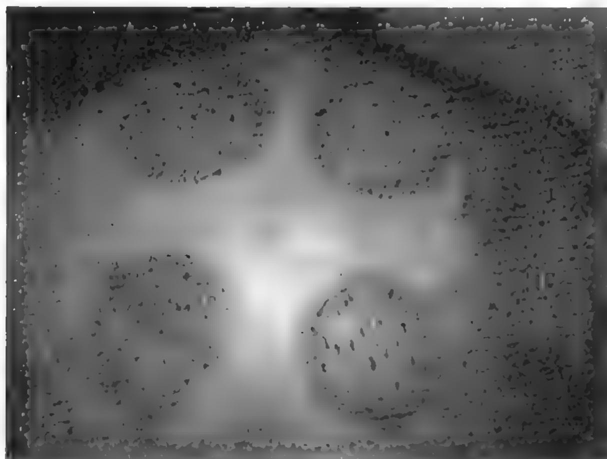
١-قۆناغی دیاری کردنی وشوێنەکەو تاشینی.



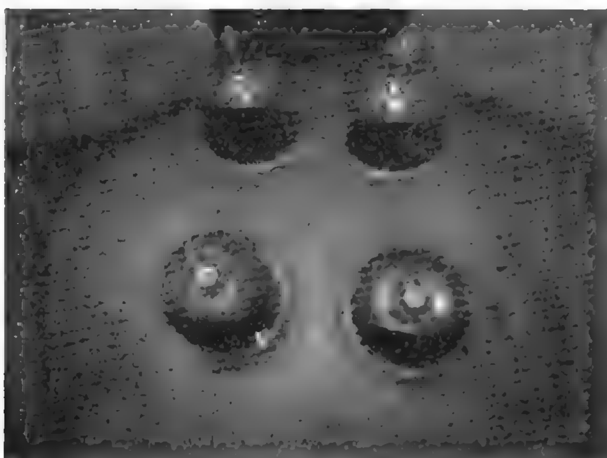
٢-قۆناغی خوێن کۆ کردنەوە.



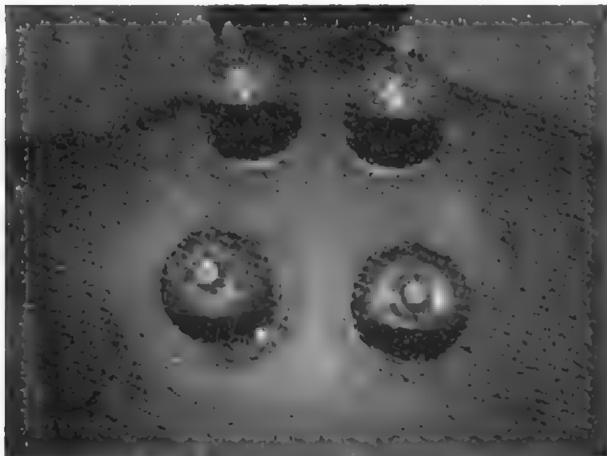
٣- قۆناغی موس لێدان



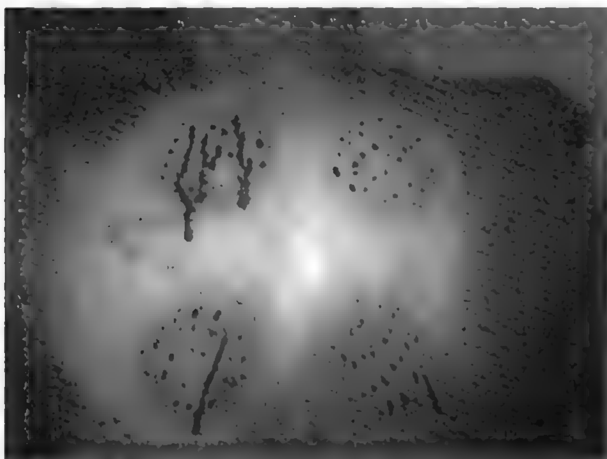
٤- قۆناغی خوێن هەڵمژین



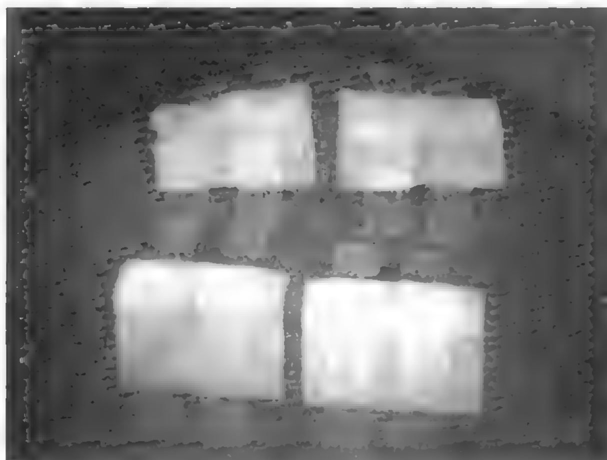
٥- قۆناغی هەڵمژینی خوێن هەتا دەوەستێ



٦- شوێنەواری حیجامەکە لەسەر پشتی نەخۆشەکە



٧- قۆناغی پاککردنەوە وبەستانەوەی شوێنی حیجامەکە





بەشی سێیەم

نەخۆشیەکانی ئێسك

نەخۆشیەکانی هەناو

سەرئێشان (ژانە سەر)

ئیفلیجی ونەخۆشیەکانی ئەعساب

کۆئەندامی میزەڕۆو زاوزێ

نەخۆشیەکانی پێست

نەخۆشیەکانی دەرونی

حیجامەی بەرگریی

ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی حیجامە چارەسەر دەبن:

١. ئازارەکانی ڕۆماتیزمی چوارپەل وئازارەکانی هەوکردنی جومگەکان.

٢. ئازاری چۆك وڕەق بوونی.

٣. ئازاری ڕەقبوونی ماسولکە وسڕ بوونی باسك ودەست وپێ وئازاری جومگەی دەست.

٤. ئازاری ڕەقبونی گەروو شان ومل.

٥. ئازاری درێژخایەنی نیوە سەر (شەقیقە).

٦. ئازاری ددان وهەکردنی وپوك و(پدو).

٧. ئازاری پشت وئازاری دەردە لاق(عرق النسا).

٨. ئازاری زگ وسینگ بە گشتی.

٩. ئازاری حەوز (لە کاتی سوڕی بێ نوێژی ئافرەتان).

١٠. ئازاری ژانە گورچیلەی درێژخایەن.

١١. حالەتە دەرونیەکان، وەکو دڵە ڕاوکێ وخەمۆکی وخەولێ نەکەوتن وزوو هەڵچوون وتوڕە بوون.

١٢. هەوکردنی مەرازە ونەمانیبەرگری نەبوون.

١٣. نەخۆشیەکانی دڵ ودڵ وەستان وجەڵتە.

١٤. گوشار بەرزی ونزمی خوێن.

١٥. نەخۆشی شەکرە.

١٦. نەخۆشیەکانی سینە تەنگی، وەکو ڕەبۆ وسیل وهەکردنی سینگ.

١٧. نخۆشیەکانی گەدە: وەکو ژانە گەدە وقورحە وقۆلۆن، وخراپ هەرس کردن وڕەوانی وقەبزی وپەنکریاس وجگەر وزەرداو ومایەسیری...هتد.

١٨. نەخۆشیەکانی ئەندامی میز کردن: وەکو هەوکردنی میزڵدان ومیزگیران

وبەردی گورچیلە ومیز لەخۆکردنی شەوان.

١٩. گرفتەکانی کۆ ئەندامی زاوزێ: وەکو هەوکردنی پرۆستات وبێ هێزی جنسی ونەزۆکی پیاوان وسستی هێلکەدان ورەپ نەبوونی ئەندامی نێرینە ودەوالی پیاوان.

٢٠. نەخۆشیەکانی ئەندامی عەسەبی: وەکو بێ هێزی بیر ولەبیر چوونەوە ونیمچە گێلی ولەهۆش خۆ چوون، وبێ عەقلی وهەکردنی عەسەبی پێنجەم وئیفلیجی.

٢١. نەخۆشیەکانی ئافرەتان: وەکو سوڕی مانگانە وبڕانی بێنوێژی وخوێن بەربوونی ڕەحم وهەوکردنی ڕەحم وبۆنی ڕەحم ومەمك بچوکی.

٢٢. گرفتەکانی چاو: وەکو گوشاری چاو ودووربینی ونزیك بینی وخێلی چاو.

٢٣. نەخۆشیەکانی گوێچکە: وەکوهاژە هاژو هەوکردنی گوێچکەی ناوەڕاست ونەبیستن وئیدی.

٢٤. نەخۆشیەکانی کەپوو ولوت: وەکو هەوکردنی جیوب کە دەبێتە ژانە سەر وئازاری درێژخایەن.

٢٥. نەخۆشیەکانی پێستە: وەکو زیپکە وقونێر وکیسی چەوری وخورشت وسوتانەوەی پێستە و(ئەکزیما) ودەردە ڕێوی وپرچ هەڵوەرین ورِوتانەوە وهتد.

ئازارى پشت وئازارى دەمار وتوندبونى دەمارى ژنان

بەڕاستى ژانى بڕبڕەى پشت لەهەموو نەخۆشیەکان زیاتر بڵاو ترە لە ناو خەڵکى کە لە ٨٠٪ ى خەڵك گرفتیان لە پشتیان هەیە وهەست بە ئازارێك دەکەن هەرنا بەلاى کەمى لە قوناغێکى تەمەنیان هەندێك لە هۆکارەکانیش دەگەرێتەوە بۆ ماندوو بوون یان قورسایى هەڵگرتن یان پێلاوى نەگونجاو(تەسك) لە پێکردن) یان قەلەوى لە ڕادەبەدەر.

ئەو شوێنانەى حیجامەیان لێ دەکرێت:

(١) ناو شان کە دەکاتە بڕبڕەى یەکەمى پشت بە شى سەرێ: سوودەکانى بۆ ئازارى شان وملى وسڕبوونى قۆڵ وباسك کەم دەکاتەوە وسوودى هەیە بۆ ئێشى گەدە وملى ودەردانى هۆڕمۆن بۆ کردارى هەموو ڕژێنەکانى سەما.

(١١) ناوەندە پشت: سوودى کەم کردنەوەى ئازارى خوارەوەى پشت وماسولکەکانى حەوز.

(٥٥) بڕبڕەى سێیەمى پشت بەشى سەرێ: سوودى کەم کردنەوەى گرژ بوونى ماسلکە نیمچە وچەماوەکان وسڕبوونى دەست وقۆل وباسك وووروژێنەرى هۆرمۆنى سەمایە.

(٥١-٥٢)سەروى ڕان: ئازارى هەردوولا کەم دەکاتەوە ڕەقى جومگەکان ناهێلێ.

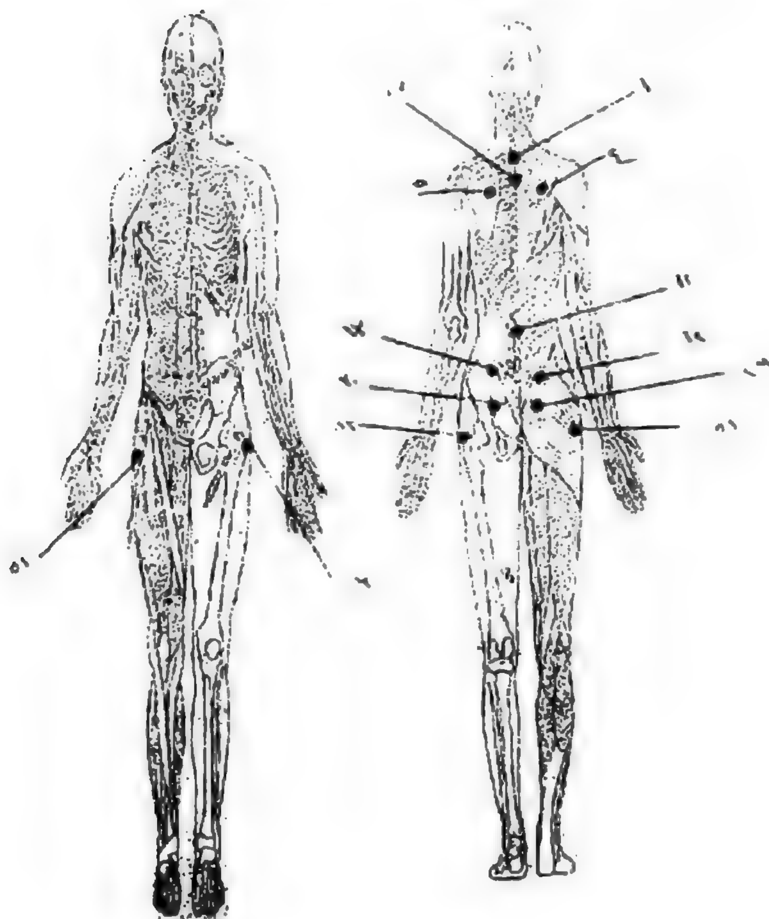
(٢٩-٣٠) دەکەوێتە سەرەوەى سمت: سوودى بۆ سوك کردنى ئازارەکانى خوارەوەى پشت ونەخۆشى ژنانەو حەوز وژانە پشت هەیە.

(٤-٥) دەکەوێتە ڕاست وچەپى بڕبڕەى پێنجەمى پشت: سوودى زۆرە بۆ لابردنى ئازارەکانى شان وملى وپشت وڕەبۆو ودڵ.

(١٢-١٣) دەکەوێتە ڕاست وچەپى دووەمى بڕبڕەى پشت بەشى خوارێ: سوود بەخشە بۆ لابردنى ئازارەکانى حەوز وپشت ونەزۆکى وبێ هێزى جنس ومیزڵدان.

الام الظهر وعرق النســا

پشت ئێشان ودەمار ڕەق بوونی ژنانە



ئازارى چۆك ڕەقبوون

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ دەکرێت بۆ کەم کردنەوەی ئازاری جومگەکانی چۆك وئەژنۆ ئەمانەن:

(٥٣) شوێنەکەی دەکەوێتە پشتەوە بەرانبەر چۆك لای ڕاست: سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ماسولکەکانی پشتەوەی ڕانە، وبۆ کەم کردنەوەی ڕەق بوونی جومگەی چۆك وبەستێنەرەکانی پشتەوە.

(٥٤) دەکەوێتە پشتەوەی چۆکی چەپە: سوودی بۆ نالەباری ماسولکەکانی پشتەوەی ڕان وجومگەی چۆك وسوودی بۆ ئازاری بەستێنەرەکانی پشتەوەی ڕان هەیە.

(١٢٧) دەکەوێتە سەر تەنیشت جومگەی ڕووی ناوەوەی چۆکی ڕاستە: سوودی بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکانی هەوکردنی بەستێنەرەکانی ئەو شوێنە باشە.

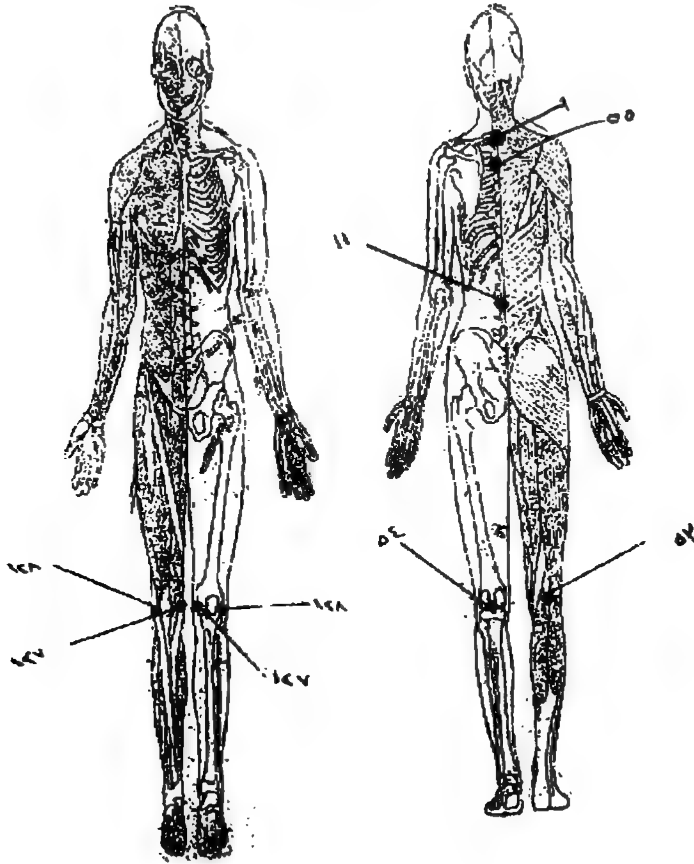
(١٢٨) دەکەوێتە سەر جومگەی چۆکی چەپە لای دەرەوە: سوودی هەیە بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکانی هەوکردنی بەستێنەرەکانی هەیە.

(١١) ناوەندی پشت بڕبڕەی دووەمی قتنی: سوودی بۆ کەم کردنەوەی ئازاری خوارەوەی پشت وعەسەبەکان وشەکەت وماندوو بوونی جنسی هەیە ئەویش بە هۆی وورژاندنی کرداری هۆرمۆنی وبەرپرسی لە دەردانی کورتیزۆنی سروشتی.

(٥٥) بڕبڕی سێیەمی پشت بەشی سەری: سوودی بۆ کەم کردنەوەی گرژ بوونی ماسولکە نیمچە چەماوەکان وسڕبوونی دەست وقۆل وباسك وووروژێنەری هۆرمۆنی سەمایە.

أوجاع وخشونة الركبتين

ئازار وڕەقبوونی چۆک



هەوکردنی جومگەکان

هەوکردنی جومگەکان لە نەخۆشیە پڕ ئازارەکانە، ئەگەر کەسێك توشی بێ تەواو بە دەستیەوە دەناڵێنێ وسەد جۆر هەوکردنی جومگەکان هەیە وەکو هەوکردن جومگە ورۆماتیوید ورۆماتیزم.

ئەو شوێنانەی کەوا حیجامەیان بۆ دەکرێت لە کاتی هەوکردنی درێژخایەن لە جومگەکاندا:

(١) ناوشان کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی ئازاری شان وسڕبوونی قۆڵ وباسك وگەرو وملی وورووژێنەری هۆرمۆنێکە بۆ کرداری دەردانی گلاندی سەما.

(٥٥) بڕبڕی سێیەمی پشت بەشی سەریێ: سوودی هەیە بۆ کەم کردنەوەی گرژ بوونی ماسلکە نیمچە چەماوەکان وسڕبوونی دەست وقۆل وباسك وووروژێنەری هۆرمۆنی سەمایە.

(١٤٧) سوود بەخشە بۆ بەهێز کردنی جەستە وشەکەتی جومگە کەم دەکاتەوە.

(٢٠-٢١) شوێنەکەی دەکەوێتە سەر هەردوو شان: سوود بەخشە بۆ سوك کردنی نارەحەتی هەردوو شان وبێ هێزی سوری خوێن وسڕبوونی چوار پەل ویارمەتی کەم کردنەوەی هەڵچوون دەدات.

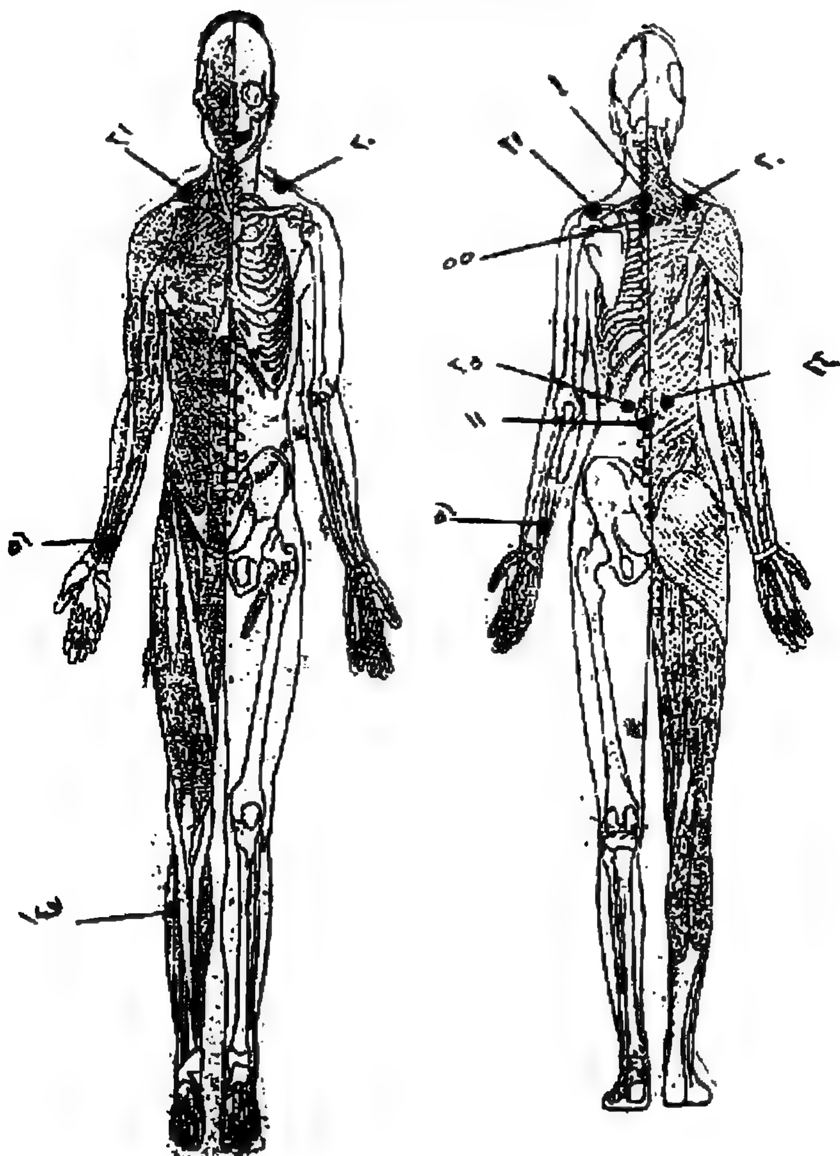
(٢٤-٢٥) شوێنەکەی دەکەوێتە سەر دووری (٥)سم لە بڕبڕەی کۆتایی پشت: سودی هەیە بۆ سوك کردنی ئازاری بڕبڕەی پشت وهەوکردنی جومگەکانی ڕۆماتیزم.

(٥٦) دەکەوێتە ناوەوەی باسك: سوود بەخشە بۆ سوك کردنی ئازاری ڕۆماتیزم وهەوکردنی خڕکەی دەست.

(١١) ناوەندی پشت بڕبڕەی دووەمی قتنی: چالاکی دەداتە هۆرمۆنی ڕژاندنی کۆرسترۆلی سروشتی لەناو خوێندا بۆ کەم کردنەوەی ئازار یارمەتی دەرە.

علاج التهاب المفاصل

چارەسەری ئازاری جومگەکان



شوێنەکانی حیجامە بۆ هێور کردنەوەی ئازارەکانی مل ئەم شوێنانەن:

(١) ناوشان کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی ئازاری شان ومل وسڕبوونی قۆڵ وباسك وگەرو وقوڕگ ووروژێنەری هۆرمۆنێکە بۆ کرداری دەردانی گلاندی سەما.

(٢–٣) پشتە مل، دەکەوێتە سەر بەرزایی هەردوو لا ملی پشتەوە: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی هەوکردنی هەردوو جومگە وحالەتی سەر ئێشەو سەر سوڕان وگەروو ووشك بوون گرفتی عەسەبی وچاو ماندوو بوون.

(٤٣–٤٤)دەکەوێتە هەردوو لامل خوار نەرمی گوێ: سوودی هەیە بۆ کە مکردنەوەی ئازاری مل و وشك بوونی ئازاری شان وحاڵەتی سەر ئێشە.

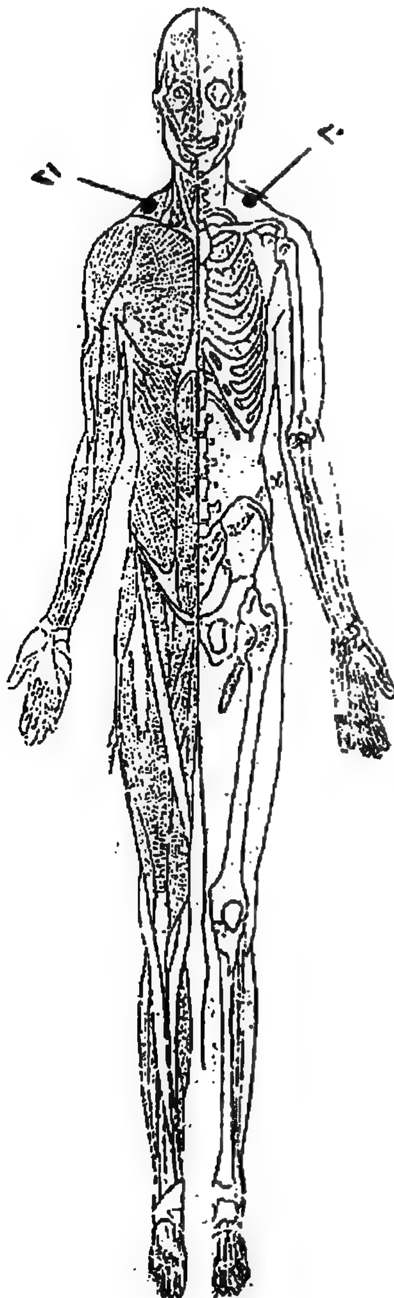
(٢١–٢٢) دەکەوێتە خالی سەرەوەری شان لە دووری (٥)سم لە تەنیشت مل: سودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ووشك بوونی مل ویارمەتی شانی بێ هێز وسۆری خوێن وهێور کردنەوەی عەسەبی وهەڵچوون دەدات.

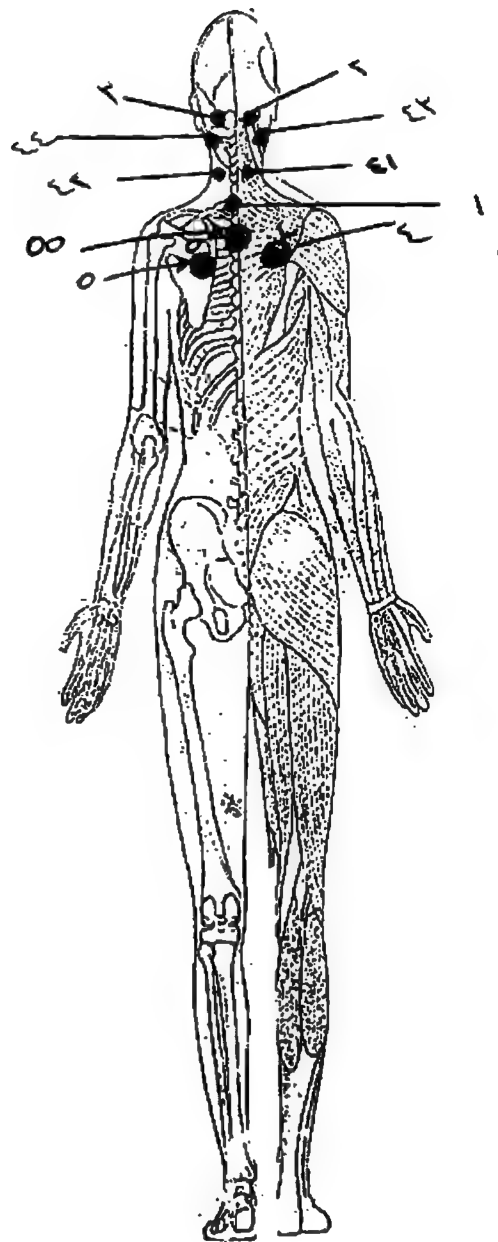
(٤١–٤٢) دەکەوێتە خوارەوەی بنکەی کەللە سەر لە دووری (٢)سم لە دەرەوەی زنجیرەی ئەستۆی مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی حالّەتی شەکەتی وخەمۆکی وهەناسە تەنگی وگرانبوونی سەر وماندوویەتی.

(٤–٥) دەکەوێتە نێوان هەردوو شانی بەشی سەری: سوود بەخشە بۆ تەنگە نەفەسی وئازاری شان ومل وقورگ وکۆکە.

(٥٥) دەکەوێتە بڕبڕەی سێیەمی پشت بەشی سەروو: سوودی بۆ شان ومل وفشاری خوێن ودابەزینی فشاری خوێن وڕەبۆ هەیە.

ئازاری مل





ئازارى شان

زۆربەى زۆرى خەڵکان بە دەم ئازارى شان وملیان دەناڵێنن وچارەسەریان بۆ ناکرێت، بەڵام بە حیجامە لەو شوێنانەى کە بۆى دیارى کراوە ئەم ئازارە بەیەك جار لا دەبات، ئەگەر چەند جارێك حیجامە دووبارە بکاتەوە:

(١) ناو شان کە دەکاتە بڕبڕەى یەکەمى پشت بە شى سەرىَ: سوودەکانى بۆ ئازارى شان ومل وسڕبوونى قۆڵ وباسك کەم دەکاتەوە وسوودى هەیە بۆ ئێشى گەدە ومل ودەردانى هۆڕمۆن بۆ کردارى هەموو ڕژێنەکانى سەما.

(٥٥) دەکەوێتە بڕبڕەى سێیەمى پشت بەشى سەروو: سوودى بۆ شان ومل وفشارى خوێن ودابەزینى فشارى خوێن وڕەبۆ هەیە.

(٢-٣) دەکەوێتە هەردوولاى پشتە سەر خوار گوىَ: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەى ئازارى سەرو ملێ وفشارى خوێن وئازارى چاوەکان.

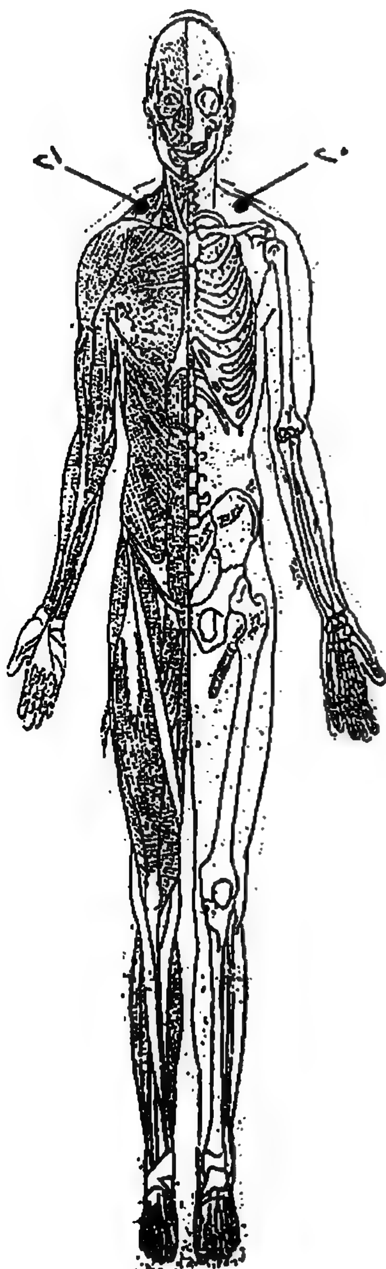
(٤٣-٤٤) دەکەوێتە هەردوو لامل خوار نەرمى گوىَ: سوودى هەیە بۆ کەمکردنەوەى ئازارى مل و وشك بوونى ئازارى شان وحاڵەتى سەر ئێشە.

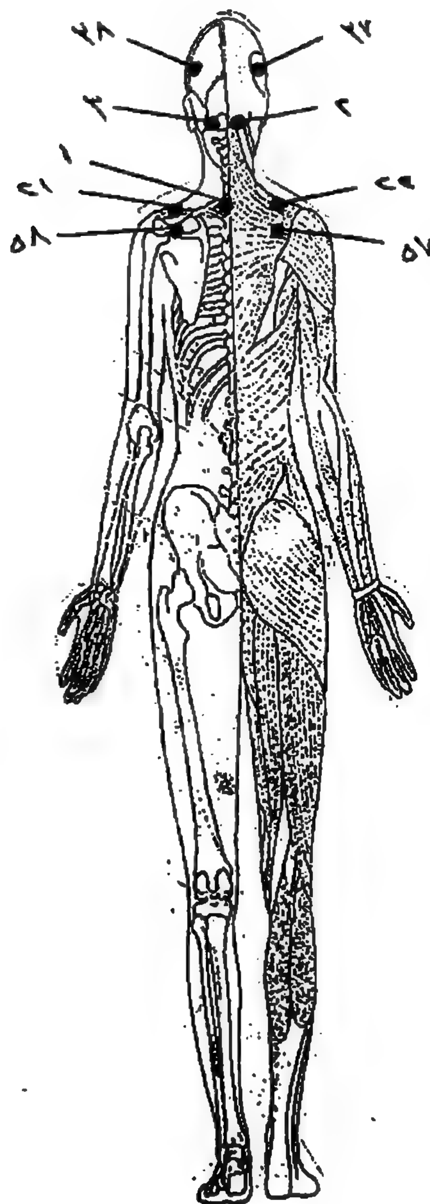
(٢١-٢٢) دەکەوێتە خالى سەرەوەرى شان لە دوورى (٥)سم لە تەنیشت مل: سوودى هەیە بۆ کەم کردنەوەى ئازارى شان ومل وبىَ هێزى مەچەك.

(٥٧-٥٨) دەکەوێتە سەر ناوەڕاستى شان لە ڕووى دەرىَ: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەى ئازارى شان ومل وقورگ وڕەبۆ.

علاج توتر الكتفين

چارەسەری ئازاری شان





ئازاری پێیەکان

ئەو شوێنانەی کەوا حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ هێور کردنەوەی ئازاری پێیەکان:

(١٣٠) دەکەوێتە دووری (٣)سم لە خوارەوەی گۆزینگ لە ڕووی ناوەوە: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئاوسانی پێ و ئازاری ڕان وڕۆماتیزم لە جومگەکانی پێ.

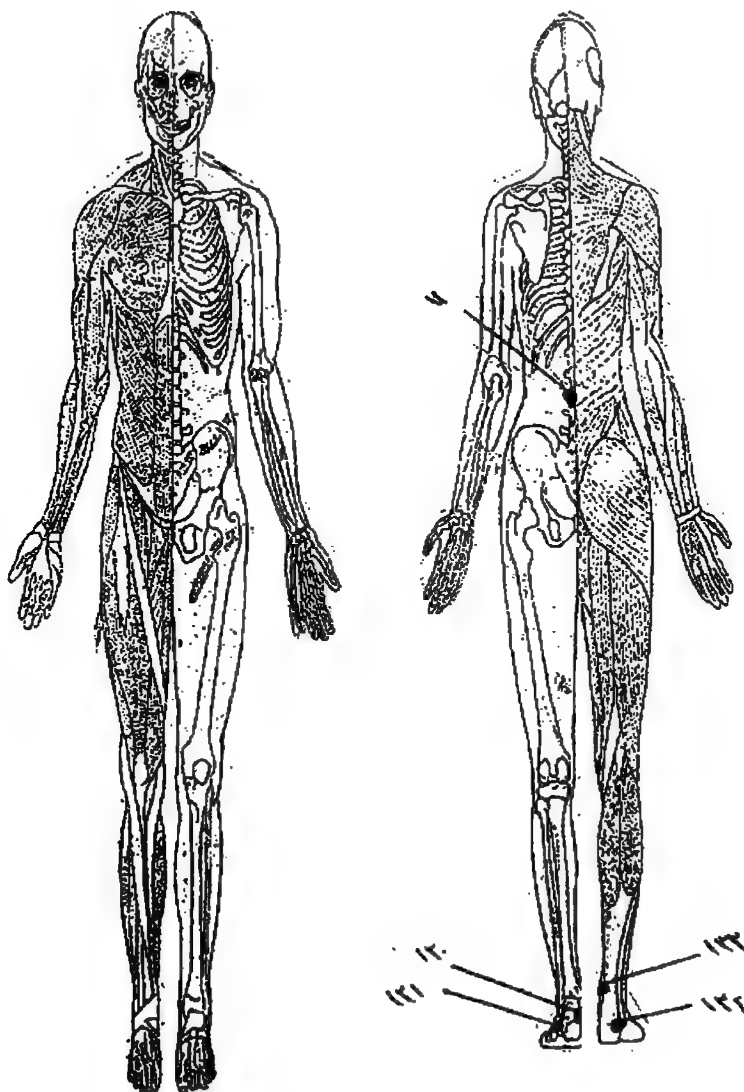
(١٣١) دەکەوێتە سەر پشتە پێ: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی ئاوسانی پێ وژانی ڕان وڕۆماتیزم وجومگەکانی پێ وئازاری خوارەوەی پشت.

(١٣٢) دەکەوێتە قولایی سەر پشتی پاژنەی پێ لە ڕووی پشتەوە: سوود بەخشە بۆ هێورکردنەوەی ئازاری پاشپانی وئازاری پێ بە گشتی.

(١٣٣) سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری ئاوسانی پێ وبەهێز کردنی جومگەی پاژنە.

(١١) شوێن ناوەندی پشت: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆرمۆنی کۆرتیزۆن کە بۆم کەم کردنەوەی ئازار سوود بەخشە.

چارەسەری ئازاری پێیەکان



نەخۆشیەکانی دڵ وهەناو

دڵ: ماسولکەیەکی بەهێزە بە بەردەوام وبێ ڕاوەستان لە کاردایە، لەیەك خولەك دا نزیکەی حەفتا جار لێ دەدات. جا ئەمرۆ بەڕاستی لەم ڕۆژگارە سەختەدا نەخۆشیەکانی دڵ زۆر بلاو بووە وەکو ئامارەکان دەڵێن نزیکەی ٢٥٪ خەڵك بە نەخۆشیەکانی دڵ سەر دەنێنەوە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ هێورکردنەوەی نەخۆشیەکانی دڵ:

(١) نێو شان: دەکەوێتە سەر بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆرمۆنی چالاك کەری غوودەی سەما.

(٥٥) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی سێیەمی پشت بەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ دەردانی غوودەی چالاکی سەما.

(١٩) دەکەوێتە ناوەڕاستی شەبکەی ئێسکی شانی چەپە: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەوکردنی ماسولکەی دڵ وهەوکردن وسووتانەوەی گەدە.

(١١٩) دەکەوێتە سەرووی مەمکی چەپە: سوود بەخشە بۆ ماسولکەی دڵ وهەوکردنی ماسولکەکانی دڵ.

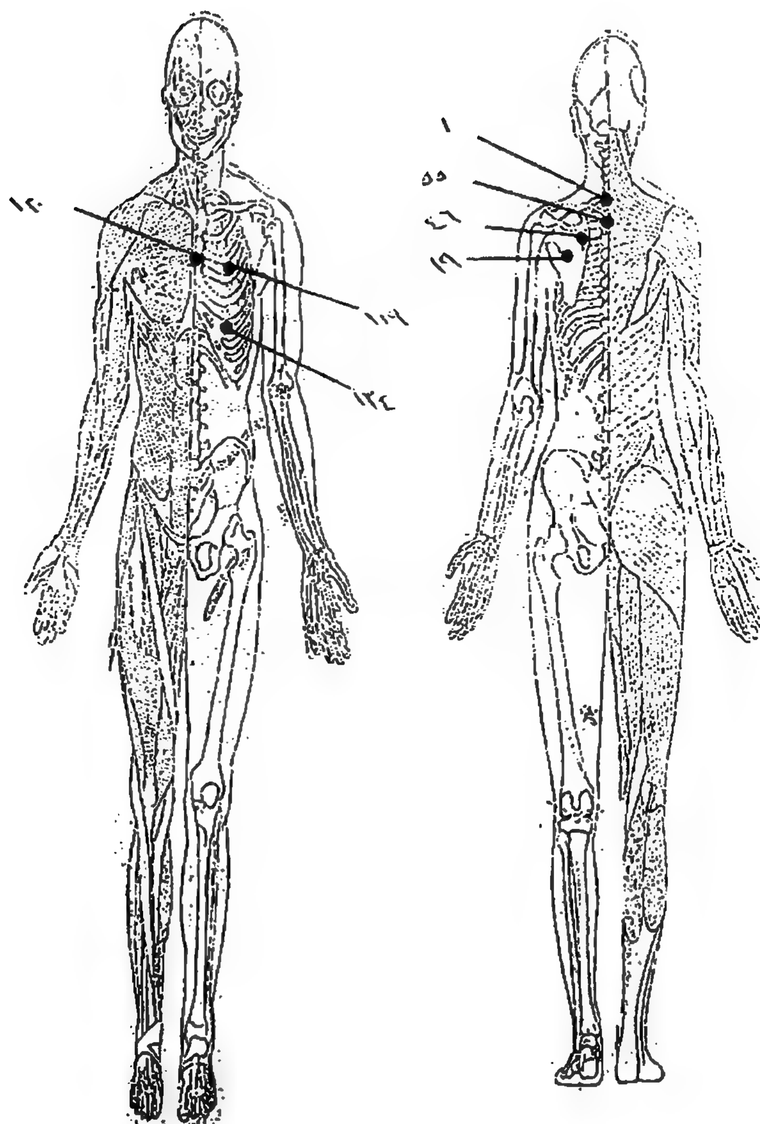
(٤٧) دەکەوێتە لای سەرەوەی شەپکەی ئێسکی شانی چەپە: سوودی هەیە بۆ هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ وگرژ بوونی ماسولکە نیمچە خوارەکان.

(١٣٤) ڕاستەوخۆ دەکەوێتە خوارەوەی مەمکی چەپە: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی لێدانی دڵ (دڵە خورپێ).

(١٢٠) دەکەوێتە نێوان هەردوو مەمك لە قولی قەفەسەی سنگ: هۆرمۆنی سەعتەری ڕێك دەخات وکرداری ئەندامی بەرگری چالاك دەکات.

علاج أمراض القلب

چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵ



ژانی گەدە وسوتانەوەی گەدە

هۆکارەکانی ژانی گەدە زۆرن لەوانەش خراپ هەرس کردن، بەهۆی خواردنی قورس وچەور کە بەگرانی هەرس دەکرێن، یاخواردن زۆری وجۆرا وجۆر لە یەك ژەمدا وەکو شیرینەمەنی وسوێری وترشی وهتد، بەتایبەتی لەشەوان وپێش نوستن وتەمبەڵی و وەرزش نەکردن بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکانی گەدە، هەروەها زۆر بەکار هێنانی داو دەرمان بەتایبەتی وەکو ئەسپرین وکورتیزۆن وزوو چارەسەر نەکردنی گەدە وپارێزی نەکردن وخراپ بە کار هێنانی چارەسەر.

ئەوانەی توشی برینی گەدە دەبن پێویستە لەم شتانە پارێزی بکەن:

١- چاو قاوە ومەی نەخواردنەوە.

٢- دوور کەوتنە لە خەڵ ولەیمونذزی وتەماتە.

٣- دوورکەوتنەوە لە مرەبایی ترش وبیبەر وخەیار.

٤- نەخواردنی دەرمانی ئەسپرین وکۆرتیزۆن ودەرمانی ڕۆماتیزم.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەی لیّ دەکریّ بۆ هێور کردنەوەی ژانە گەدە وسووتانەوەی دەرکی گەدە وبرینی گەدە:

(١) سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆرمۆنی چالاّکی گلاندی (سەما).

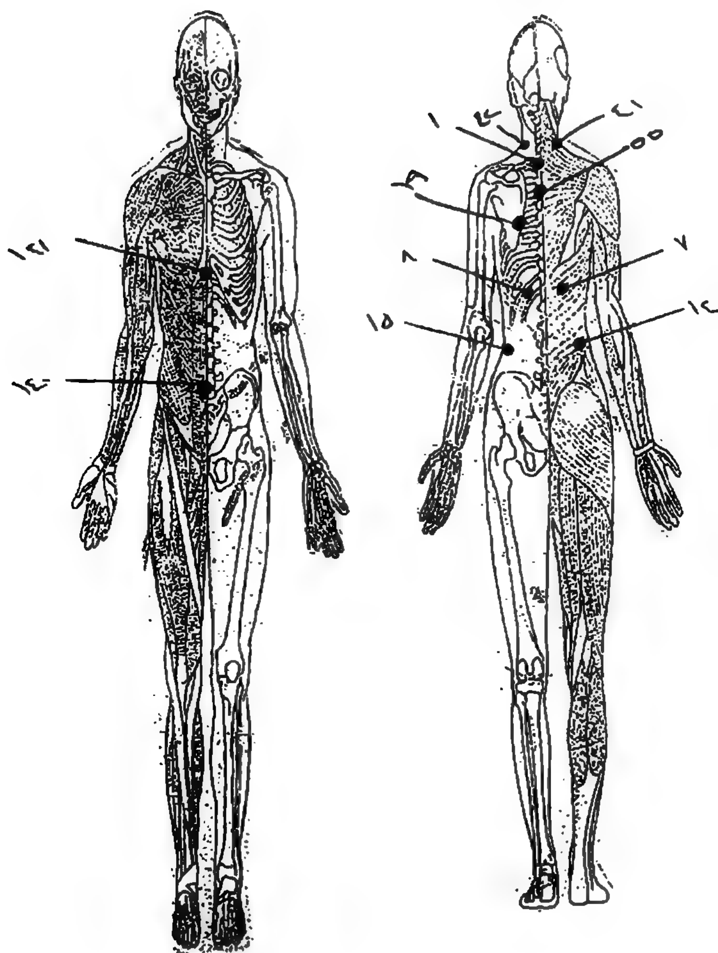
(٧-٨) دەکەوێـە خوارەوەی پشت بەرانبەر پەراسوی کۆتایی: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی ناڕەحەتی وهەرس نەکردن وژانە گەدە.

(١٢١) دەکەوێتە سەر پەردەی ناو پنچك: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری گەدە وگرژبوونی زگ وهەرس نەکردن وسووتانەوەی گەدە.

(١٤٠) دەکەوێتە خوار ناوك بە (٥)سم: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ژانی زگ وئازاری خوارەوەی پشت وباوو وبژ (غازات) وخراپ هەرس کردن ونەخواردن.

علاج المغص وحرقة المعدة

چارەسەری سووتانەوە وژانی گەدە



بەرزی فشاری خوێن

ئەم نەخۆشیە لەهەر مەترسیدارترین نەخۆشیەکانی ئەم سەردەمەیە، بە زۆری توشی تەمەندار دەبێ وکەمتر لە منداڵاندا هەیە، حیجامە کردن ڕۆڵی زۆری هەیە لە کەم کردنەوەی گوشاری خوێن وزۆر نەخۆش هەبووە بە یەکجاری بە حیجامە چاك بۆتەوە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەی لێ دەکرێت بۆ گوشاری خوێن:

(١) چالاك کار ودەردەری هۆرمۆنی غوودەی سەمایە.

(٢-٣) پشتە سەر هەردوو لای بەشی خوارێ پشت گوێ: سوودی هەیە بۆ هەوکردنی ماسولکە وسەر ئێشە وسەر سوران وملّ ڕەق بوون وماندووی چاو.

(٥٥) دەکەوێـە سەر بڕبڕەی سێیەمی پشت وبەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژ بوونی ماسولکە نیمچە خوارەکان وسڕبوونی قۆل وباسك.

(١١) ناوەندە پشت: فەقەرەی قوتنی دووەم: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری خوارەوەی پشت ونارەحەتی ماسولکەکانی حەوز وئازاری عەسەبی پشت.

(٤٨) دەکەوێتە سەر شانی لای ڕاستە لای بڕبڕەی پشت: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەو کردنی جگەر وزراوو ودەردانی ئەوسۆلین وهەروەها گوشاری خوێن کەم دەکاتەوە.

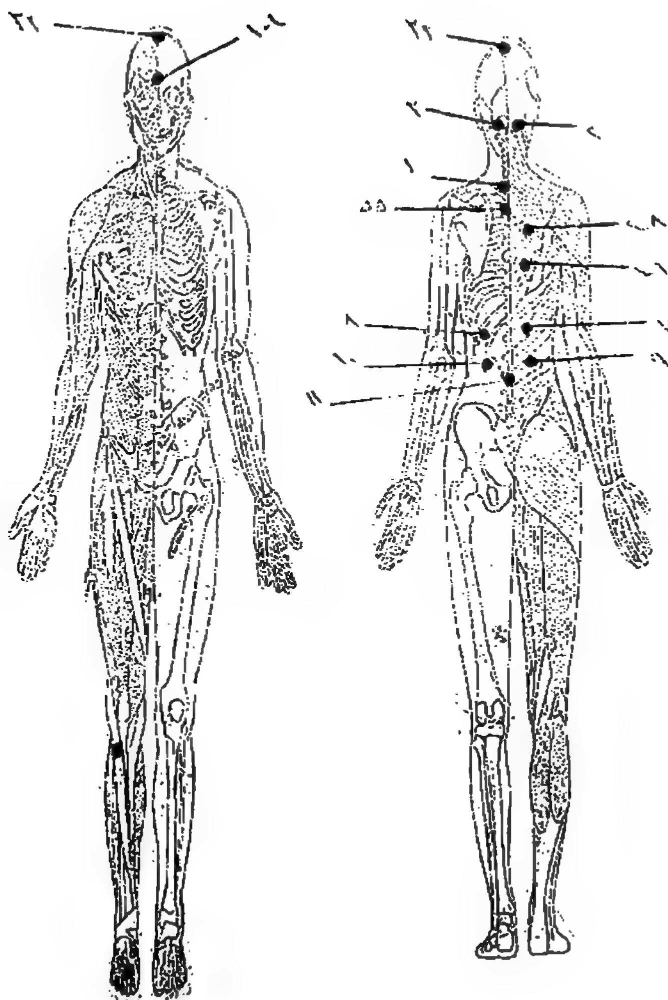
(٧-٨) دەکەوێتە خوارەوەی پشت لە دووری (٥)سم لە بڕەبڕەی پشت: سوود بەخشە بۆ حاڵەتی هێور کردنەوەی خراپ هەرس کردن وژانە زگ.

(٩-١٠) لە پشتەوە بەرانبەر هەردوو گورچیلەکان: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ژانە گورچیلە (کلیە) وچالاکی گورچیلە زیاد دەکات.

(٣٢) دەکەویچتە تەوقی سەر: سوود بەخشە بۆ چارەسەری پاڵەپەستۆی خوێن وبەهێز کردنی مێشك وهێور کردنەوەی نۆرە ژانە سەر.

ارتفاع ضغط الدم

چارەسەری پاڵە پەستۆی خوێن



بەرزی ڕێژەی شەکرە لە خوێن (سوکەری)

بێگومان خەڵکێکی زۆر لەم سەردەمەبە دەست نەخۆشی سوکەری دەناڵێنن بەهۆی زیاد بوونی ڕێژەی شەکرە، پارەیەکی زۆریش بۆ چارەسەری وداو ودەرمان خەرج دەکەن.

هۆکارەکانی تووش بوونی ووەرزش نەکردن وبایەخ بە خوراکی تەندروست نەدان وزۆر خواردنی چەوراتی وژەم لەسەر ژەم کە دەبێتە هۆی قەڵەو بوون وهەروەها هۆکاری (بۆ ماوەیی) وشێوازی بژێوی ڕۆژانە (توش بوون) ڕۆلیان هەیە وئەمەش ئەو شوێنانەیە کە حیجامەیان لێ دەکرێت.

(١) نێوشان، دەکەوێتە سەر بڕبڕەی کۆتایی مل ویەکەم بڕبڕەی پشت.

(٦) دەکەوێتە سەر شەپکی شان ونزیك بڕبڕەی پشت لای ڕاست: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەو کردنی جگەر وزراو ورژاندنی (ئەنسۆلین) لە خوێندا وپالەپەستۆی خوێن کەم دەکاتەوە.

(٢٢-٢٣) دەکەوێتە تەنیشت هەردوو لا پشت ونزیك بڕبڕەی حەوتەم: سوود بەخشە بۆ چالاك کردنی ڕژێنی لوی پەنکریاس لەسەر دەردانی ئەنسۆلین.

(٤٩) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی پێنجەمی پشت لە نێوان شان: سوودی بۆ بەهێزکردنی بەرگری (مەناعە) ی جەستە هەیە.

(١٢٠) سوود بەخشە بۆ تەرکیز بەهێز کردن وچارەسەری نەخەوتن وخەمۆکی ودڵە ڕاوکێ وخوێن تێزانی سینە دەکات.

(٢٤-٢٥) دەکەوێتە خوارەوەی پشت لە دووری بڕبڕەی (ق١١) لە هەردوو لا: سوودی کرداری پەنکریاس چالاك دەکات وئازاری گورچیلە وپشت ئێشە هێور دەکاتەوە.

(٣-١٠) دەکەوێتە پشتەوەی بەرانبەر گورچیلە: سوودی: ژانە گورچیلە هێور

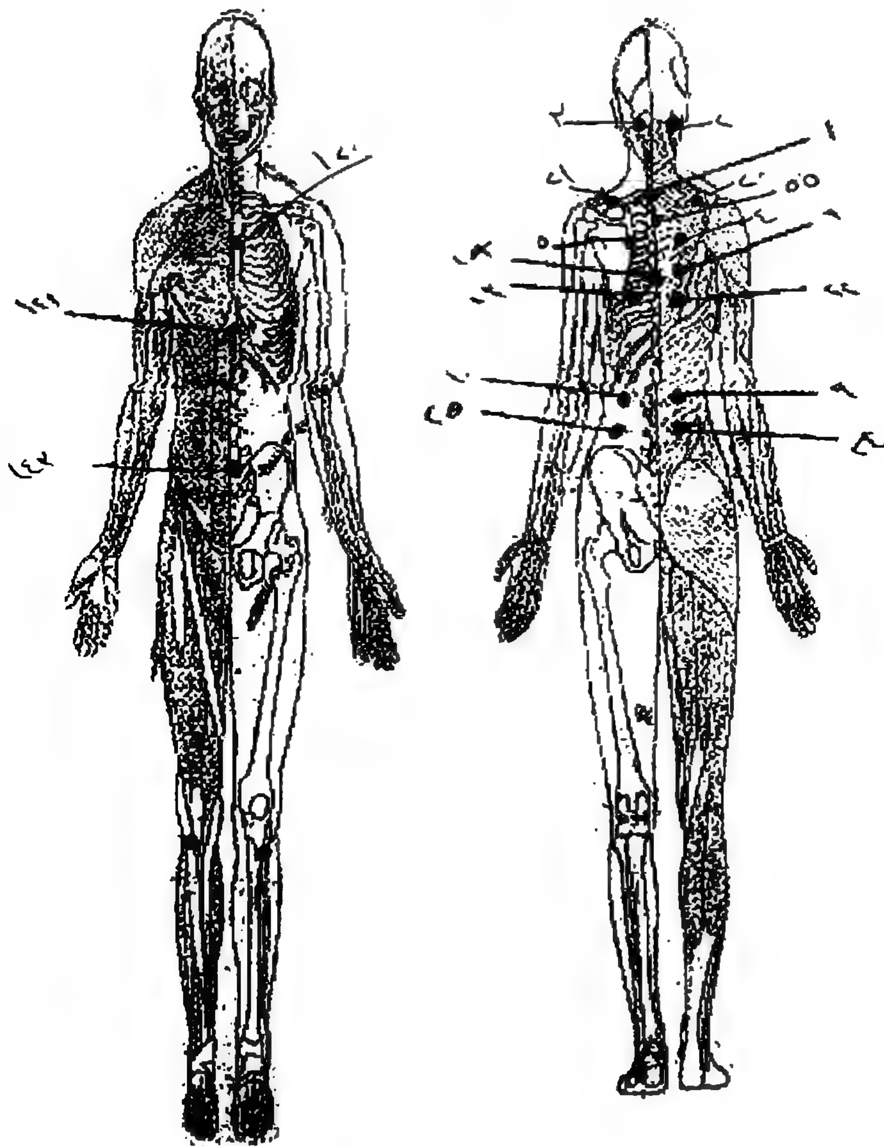
دەکاتەوە وچالاکی دەکات بۆ جێبەجێ کردنی ئەرکی گورچیلە.

(١٢١) دەکەوێتە ناوەڕاستی بڕبڕەی دووەمی سینگ بەشی خواری: سوود بەخشە بۆ زیاد کردنی بەرگری لەش.

(١٤٣) دەکەوێتە بەشی پێشەوەی خوار ناوك: سوود بەخشە بۆ ئازاری ڕیخۆڵە وقەبزی وچالاك کردنی ڕژێنی پەنکریاس.

چارەسەری بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکرە (سوکەری)

علاج ارتفاع نسبة السكر في الدم



قـــــەبـــــزی

قەبزی بە هۆی کەم جولە کردنی قۆلۆن وسستی ڕوو دەدات ئەویش بەهۆی نەکردنی وەرزش وجولە هەروەها توش بوونی ماسولکەکانی قۆلۆن وگرژ بوونیان یان خاو بوونەوە کەوا دەکات قۆلۆن وەکو پێویست کار نەکات، بەمەش هەندێك جار وا ڕوو دەدات کەوا کۆلۆن بگیرێ وببێتە هۆکاری قەبزی.

چارەسەری ورەزش کردن بەشێوەیەکی ڕێك وپێك، وخواردن بە ڕێك وپێکی وبایەخ دان بە جۆرەکانی مێوە وسەورزەی تازە وخۆراکی چاك وتەندروست.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ چارەسەری قەبزی:

(١١) دەکەوێتە بەشی خوارەوەی بڕبڕەی دووەمی قتنی پشت: سوود بەخشە بۆ هێور کردەنەوەی ئازاری خوارەوەی پشت ودەماری سمت وگرژێتی حەوز وقەبزی.

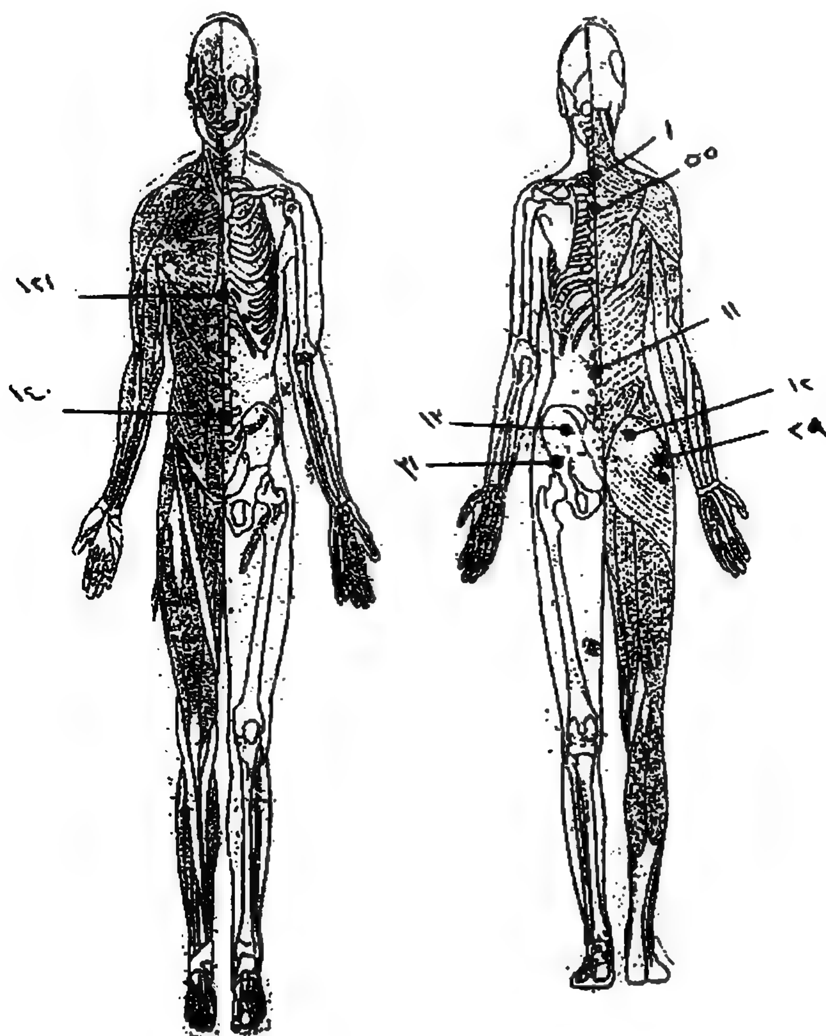
(١٢-١٣) دەکەوێتە ڕاست وچەپی دووەمی بڕبڕەی پشت بەشی خواریێ: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری خوارەوەی پشت وئازاری دەماری سمت وحاڵەتی بێ هێزی (سێکسی).

(٢٩-٣١) دەکەوێتە سەرووی ڕانەکان لە هەردوولا.

(١٤٠) دەکەوێتە خوارەوەی ناوك لە زگ بە (٥) سم: سوودی هەیە بۆ چارەسەری ژانە زگ (بەهۆی ڕیخۆلەکان) وماسولکەکانی زگ بەهێز دەکات.

علاج حالات الإمساك

چارەسەری قەبزی



هەناسە سواریی (ڕەبۆ)

ڕەبۆ: تەنگە نەفەسی تووشی ئەندامی هەناسەی دەبێت وکەسەکە هەست بە هەناسە تەنگی دەکات، وێڕای کۆکەی درێژ خایەن لەگەل بەلغەمێك بە تایبەتی لەکەش وهەوای تەپ وتۆزاوی، ئەویش بە هۆی تەسك بوونەوەی بۆڕیەکانی هەناسە، بەوەش هەناسەدان و وەرگرتنی بە زەحمەت دەبیّ وزۆر جاریش دەبێتە هۆی خنکان و مردنی نەخۆشەکە.

بێگومان گرژ بوونی سۆزداری وگرفتی هۆرمۆنی پەیوەندی بە زیاد بوونی نۆرە لێدانی ڕەبۆ هەیە، وحیجامەش یارمەتی هێور کردنەوەی نۆرەی ڕەبۆی هەیە وئەویش بەهۆی خاو کردنەوەی ماسولکەکانی پەیوەست بە هەناسە وهەروەها چالاَك کردنی ڕژێنی (سەعتەریە) ڕۆلی هەیە لە هێمن کردنەوەی حاڵەتەکە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ ڕەبۆ لیّ دەکرێت:

(١) دەکەوێتە کۆتایی بڕبڕەی مل بەشی خواریّ.

(٤-٥) دەکەوێتە هەردوو لا شان ونزیك بڕبڕەی سێیەمی پشت: سوود بەخشە بۆ چارەسەری ڕەبۆ وکۆکە وپژمین وگرژ بوونی شان ومل.

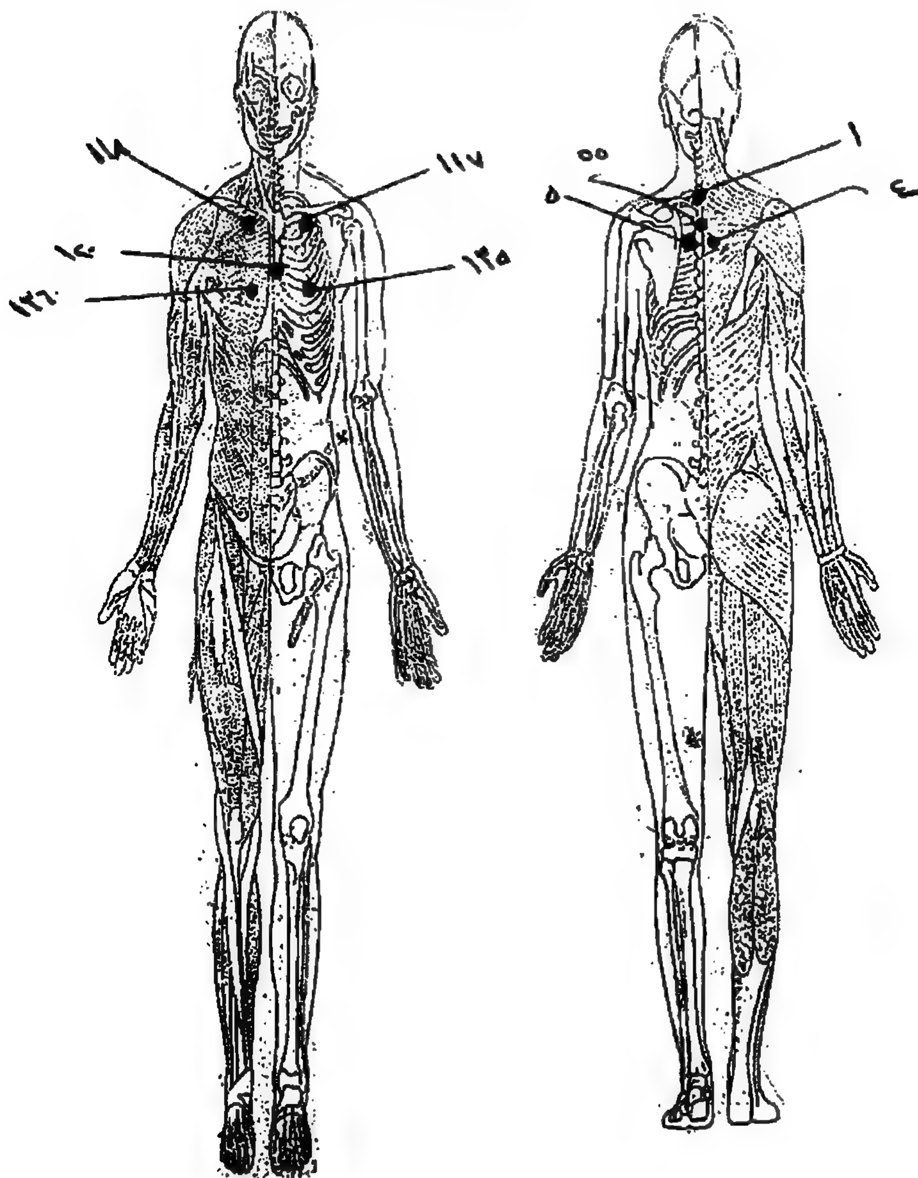
(١١٧-١١٨) دەکەوێتە هەردوو لا سەر سینگ ولەسەرەوەی مەمك: سوودی هەیە بۆ چارەسەری خوێن تێزانی سینە ورەبۆ وهەناسە تەنگی وراڕایی.

(١٣٥-١٣٦) دەکەوێتە نێوان هەردوو مەمك لەهەردوولا: سوود بەخشە بۆ چارەسەر کردنی سیەکان وگرژ بوونی ماسولکەکانی سینگ ورەبۆ.

(١٢٠) دەکەوێتە ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوودی هەیە بۆ ئالوی (سەعتەریە) و ورووژاندنی وبەرگری لاشەی مرۆڤ بەهێز دەکات.

(٥٥) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی پشت بەشی سەرووی ناو شان: سوود بەخشە بۆ ئازاری ناو شان ورەبۆ وفشاری خوێن.

چارسەری نەخۆشی ڕەبۆ (هەناسە سواری)



ژانە سەری ئاسایی

مرۆڤ لە ئەنجامی چەندان هۆکار توشی ژانە سەری ئاسایی دەبێ، جا یان بە هۆی گوشاری بەرزی خوێن یان دڵەڕاوکێ وخەم وئەنفلۆنزا یان گرفتی هەرس کردن وسوتانەوەی جیوب وچاو ماندوو بوون.

بەزۆریش بەهۆی کەم بوونەوەی ئۆکسجینە لە خانەکانی مێشك دەبێتە هۆکاری گرژ بوونی ماسولکەکانی شان وملی وسەر بەمەش دەبێتە هۆکاری وێك هاتنەوەی دەزو لە خوێنەکانی ناو سەر وکەم بوونەوەی ئۆکسجین لە ناو سەردا، لەوانەش ژانە سەر بەهۆی کۆسپێکی سۆزداری یان ڕۆحی ڕوودبدات، جا بۆ چارەسەری ژانە سەر بەهۆی حیجامە پێویستە چارەسەری گرژ بوونی شان وملی بکرێت ووێڕای شوێنەکان هێور کردنەوەی حاڵەتی دڵەڕاوکێ وخەم،

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ دەکرێ:

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نیمچە چەماوەکان.

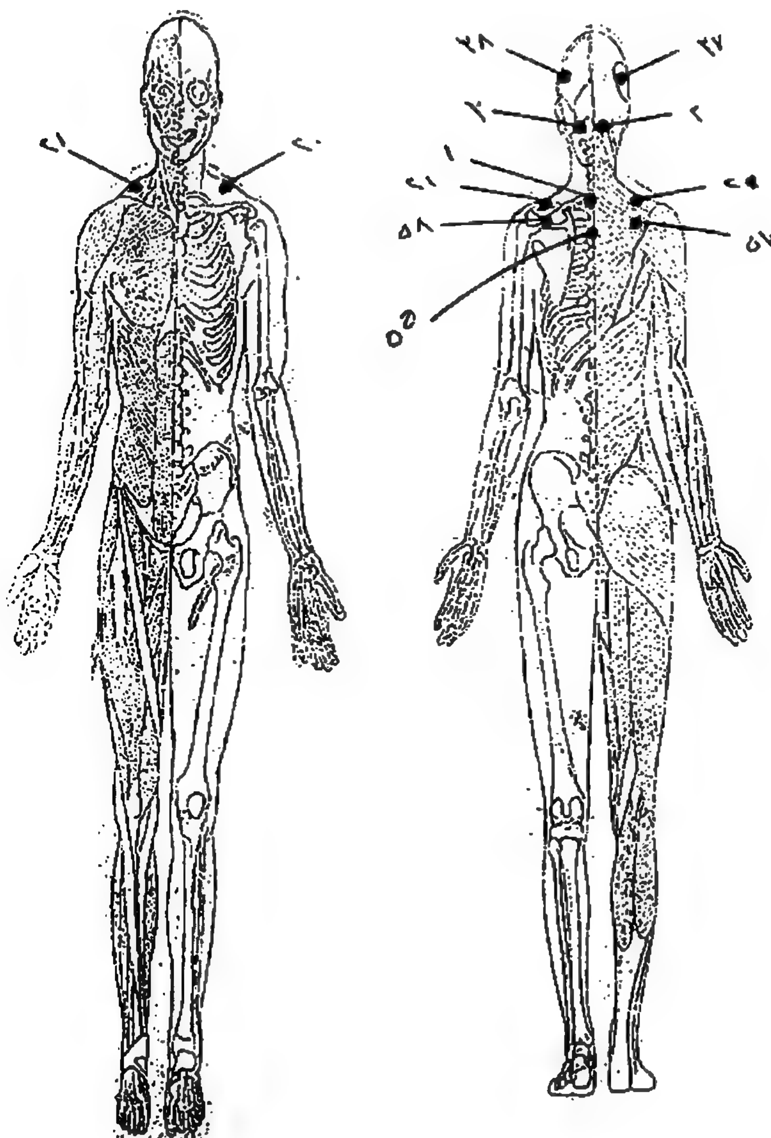
(٢-٣) هەردوو لا پشتە سەر: سوود بەخشە بۆ هێورکردنەوەی هەو کردنی ماسولکەیی وحاڵەتی ژانە سەر وسەرسوڕان وملی وشکی وئازاری چاو ماندوو بوون.

(٢٠-٢١) هەردوو لا سەر شان (٥)سم لە دووری مل: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ژانە سەر وملی ڕەق بوون وگرژ بوونی شان.

(٥٧-٥٨) هەردوو لا شان لە دووری (٢)سم لە خوارەوەی سەر شان: سوود بەخشە بۆ گرژ بوونی ماسولکەیی وملی ڕەق بوون وئازاری شان وژانە سەر.

(٣٧-٣٨) دەکەوێتە سەر گوێچکەکان بە بەرزی (٢)سم لەلای ڕاست وچەپی سەر: سوودی هەیە بۆ کزی بیستن وچاککردنی بیر وهۆش وچارەسەری (شقیقە) وسەر ئێشانی گشتیٰ وزرینگانەوەی گویٰ وشەلەل و شەپرە.

چارەسەری ژانەسەری ئاسایی



ژانی لاسەر (شەقیقە)

شەقیقە: بریتیە لە ژانە سەرێکی دەوری توشی جۆرەها کەس دەبیّ لە هەموو تەمەنێکدا، ئەم ژانە سەرە لەناکاو دەست پیّ دەکات وبەبیّ پێشەکی وهیچ ئاگاداریەك لەوانەشە هەندێك جار ڕشانەوە دڵ تێکچوونی لەگەڵدا بێت.

شەقیقە لە شێوەی ژانە سەری پرتە کار لە لا سەر دەست پیّ دەکات وهێدی هێدی زیاد دەکات هەتا لە ماوەی سەعاتێك کەمێك زیاتر بگاتە ئەوپەڕی ژان، کەسی توش بوو پێویستە لەو شتانە دوور کەوێتەوە کە ژانەکە زیاتر دەکەن، هەروەها نابیّ شلەمەنیەکانی هۆشیارکەرەوە وەکو (چایەو قاوە وئاوی گازی) لەپێویست زیارت بخواتەوە.

چارەسەری سروشتی پێویستە بۆ شەقیقە کە کەمامەی ساردی بەفر بەکار بهێنی لە ژوورێکی نیمچە ڕووناك دابنیشیّ، وحەبی (ئەسپرین) بخوات.

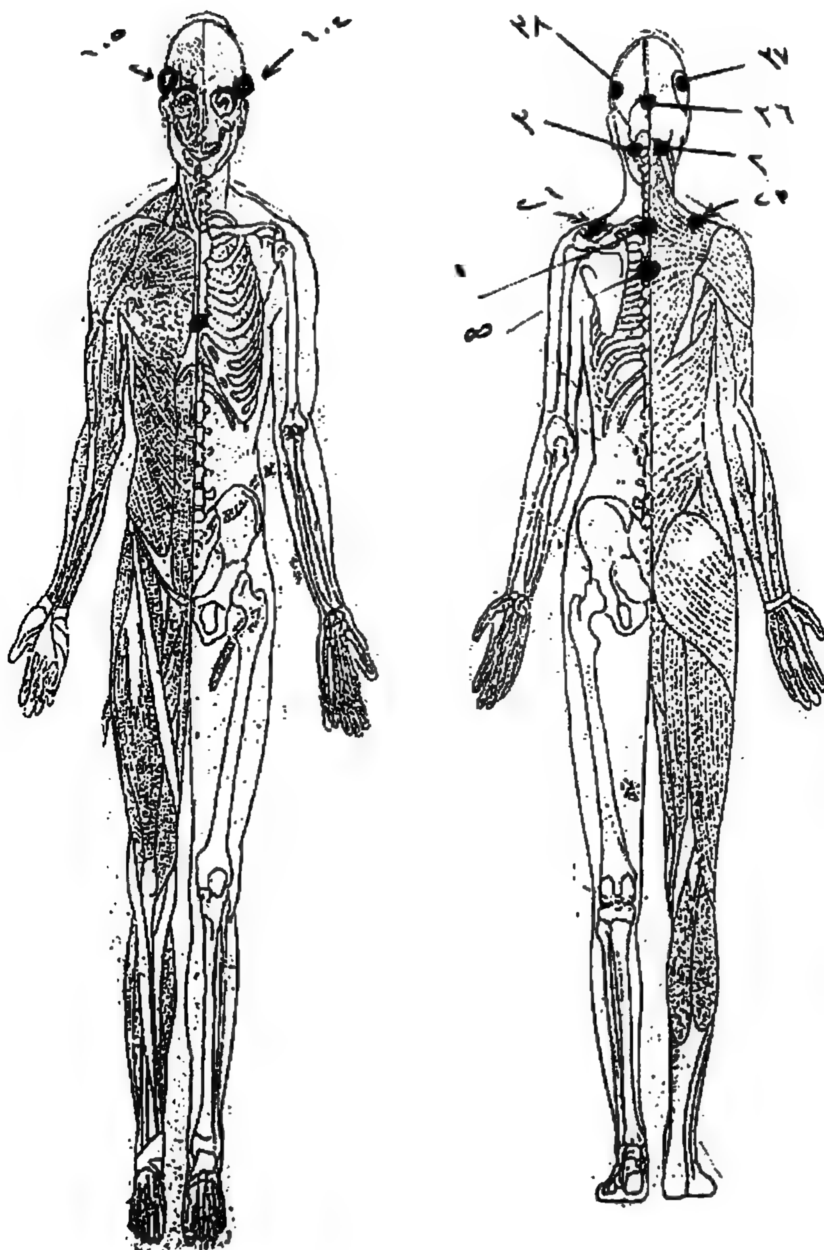
ئەو شوێنانەی کە بۆ شەقیقە حیجامەیان لیّ دەکرێت:

(٢-٣) هەردوو لا پشتەوەی سەر: سوود بەخشە بۆ هێورکردنەوەی هەوکردنی ماسولکەیی وحالەتی ژانە سەر وسەرسوڕان وملڕەق بوون.

(٣٦) دەکەوێتە ناوەڕاستی پشتی سەر لەسەروی چالی ناوەندی پشتە سەر بەبەرزی (٣)سم: سوود بەخشە بۆ نەنوستن وسەر سوڕان وژانە سەری درێژ خایەن وکەم وکوڕی (زیهنی) بیر وهۆش.

(١٠٤-١٠٥) دەکەوێتە هەردوولا تەنیشتی سەر بەشی پێشەوە تەنیشت چاو: سوود بەخشە بۆ ئازاری چاوو (شەقیقە) وتەرکیز بەهێز دەکات.

چارەسەری ژانی لاسەر (شەقیقە)



ژانە سەر بەهۆی گوشاری خوێن

بێگومان گوشار بەرزبوونەوەی خوێن دەبێتە هۆی ژانە سەر ولە سەرەتایی بەیانی بە توندی دەست پێ دەکات بە تێپەرش بوونی کات بەرەبەرەکەم دەبێتەوە، بەرز بوونەوەی پاڵە پەستۆ دەبێتە هۆی گرژ بوونەوەی خوێنبەرەکانی سەر ئەویش دەبێتە هۆی سەر ئێشە.

چارەسەرەکەشی بەوە دەبێ کەوا گوشاری خوێنەکە چارەسەر بکرێ ئەویش بەسروشتی (زۆر نەخواردنەوەی مادده ئاگادار کەرەوەکان ونوستن بە شێوەیەکی تەواو گۆڕینی شێوازی ژیان) ئەگەر ئەمانەش بەکەلکی نەهات دەبێ دەرمانی پالەپەستۆی کەم کردنەوەی فشاری خوێن بەکار بهێنێ.

بەڵام حیجامە بۆ کردنی باشترین چارەسەرە بۆ ڕاگرتن وبەسروشتی کردنەوەی پاڵە پەستۆی خوێن.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ دەکرێت بۆ چارەسەری ژانە سەرە کە بە هۆی گوشاری خوێن تووش دەبێ ئەمانەن:

(٣٢) تەوقی سەر (ناوەندە سەر): سوود بەخشە بۆ تەرکیزی مێشك وبیر وهۆش وچالاك کردنی حالەتی سەر سوڕان وژانە سەر.

(٣٦) سێگۆشەی پاشە سەر: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی حاڵەتی ژانە سەر وسەر سوڕان وخەوزڕان وبێ خەوی وکەم تەرکیز کردن.

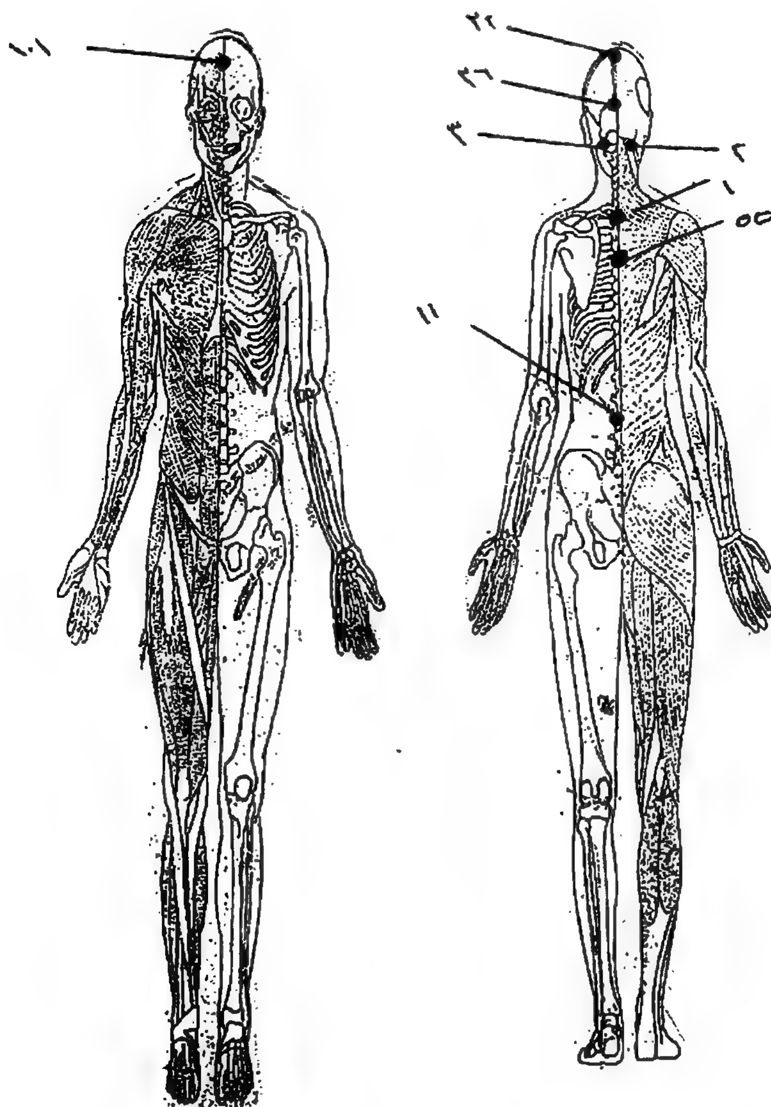
(٢-٣) هەردوو لا پشتە مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ژانە سەر وملە ڕەقبوون وگرفتی ماسولکەیی.

(١١) سەرەوەی سمت کە دەکاتە سەر بڕبڕەی دووەم لە خوارەوەی پشت: سوود

بەخشە بۆ دەردانی ئالۆی بەر پرس لەڕژاندنی کۆرتیزۆنی سروشتی لەناو خوێندا کە ئەویش یارمەتی دەرە بۆ هێور کردنەوەی ئازارەکان.

(١٠١) سەرەوەی نێوچەوان: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ژانە سەر وئارامی جەستەیی وهەڵچوون.

چارەسەری ژانە سەر بەهۆی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن



نیوه ئیفلیجی (الشلل النصفی)

پێغەمبەر ﷺ دەفەرمووێت «داء الانبیاء الفالج واللقوه» واتە: دەردی پێغەمبەران ئیفلیجی ودەم خوار بوونە.

سروشتی ئەم حالـەتە کاتێك لای ڕاستی دەماغ تووشی دەبێ، ئیفلیجی لای چەپە ڕوودەدات، کاتێکیش لـەلای چەپی دەماغ ڕوودەدات ئیفلیجیەکە لـەلای ڕاست دەبێ.

هۆکارەکەی دەگەڕیتەوە بۆ ڕوودانی خوێن بەربوون لە مۆخ یان بە هۆی بەرز بوونەوە گوشاری خوێن یان بە هۆی توش بوونی تەنگ وچەلـەمەی ئەندامی هەناسەدان.

بێگومان کەسی ئیفلیج پێویستی بە چەندان دانیشتنی چارەسەری سروشتی هەیە لە شێلان وڕاهێنانی بەهێز کردنی ماسولکەکان، هەروەها حیجامە بۆ کردن ڕۆلێکی گەورەی هەیە بۆ سوك کردن وبەسروشتی کردنەوەی نیشانەکانی جەڵتەی دەماغی وزوو چاك بوونەوە.

ئەمەش ئەو شوێنانەیە کە حیجامەی بۆ دەکرێت بۆ چارەسەری جەلتەی دەماغ:

(١) نێو شان، دەکەویتە سەر بڕبڕەی حەفتەمی پشت: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆڕمۆنی وچالاك کردنی کرداری هەموو ڕژێنە سەمائەکان.

(٢-٣) پشتە مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوە فشاری ژانە سەر کە دەبێتە هۆکاری نەنوستن وگێژ بوون وخەمۆکی.

(١١) سمت کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی پشت ئێشەو دەردانی ڕژێنی کورتیزۆن کە دەبێتە مایەی کەم کردنەوەی ئازار.

(١٢-١٣) هەردوولا تەنیشت بڕبڕەی قوتنی دووەم لـە ڕووی ژێرەوەی پشت: سوود بەخشە بۆ کپ کردنەوەی پشت ئێشان وژانە عەسەبی سمت وشەکەتی جنسی (سێکسی).

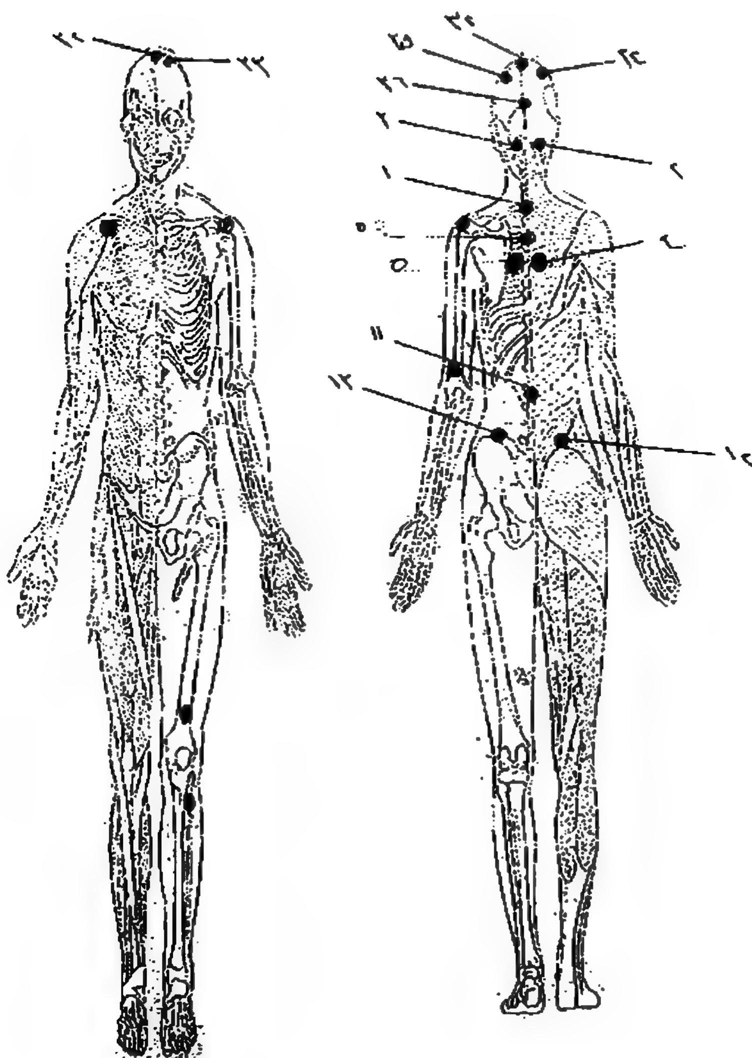
(٣٢) تەوقە سەر: سوود بەخشە بۆ بیر وهزر بەهێز کردن و ووردەکاری زەین وهێمن

کردنەوەی فشاری ژانە سەر ورۆژ بردن (ضربة الشمس).

(٣٤-٣٥) هەردوولا سەر بەبەرزی (٣)سم لـەسەرووی گوێ: سوود بەخشە بۆ سووك کردنی فشاری ژانە سەر وزەین ڕۆن کردنەوە.

(٣٦) سێگۆشەی سەر سەرەوەی چالی پشتە سەر: سوود بەخشە بۆ سووك کردنی حاڵەتی ژانە سەر وگێژ بوون وبێ خەوی وکەم تەرکیزی.

چارەسەری لایەکی جەستە



دەم خوار بوون

ئیفلیج بوونی عەسەبی حەفتەم

ئیفلیجی (بیل) بریتیە لە خوار وگێڕبوونی دەم وچاو کە ئەمەش بەڕاستی سەیر وسەمەرە نیە وبەهۆی هەوکردنی گوێچکەی ناوەڕاست ڕوو دەدات یان بە هۆی سارد وگەرمیەکی بەهێز ڕوودەدات، حیجامە ڕۆلی سەرەکی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ئەم نەخۆشیە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ ئەم نەخۆشیە لێ دەکرێت:

(١) دەکەوێتە کۆتایی بڕبڕەی مل وسەرەتایی بڕبڕەی پشت لە بەشی سەرەوەی پشت: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وچالاك کردنی ڕژێنی سەما وچارەسەری هەوکردنی عەسەبی حەفتەم.

(١١٠) خوارەوەی هەردوو گوێ: سوودی هەیە بۆ سوك کردن وهەوکردنی عەسەبی حەفتەمی دەم وچاو وعەسەبی پێنجەم.

(١١٤) بنەوەی چەناگە: سوودی هەیە بۆ ددان ئێشان وچەناگەو ئیفلیج بوونی عەسەبی حەفتەم.

(١٠٨-١٠٩) بەگوێرەی پێویستە شوێنی تووش بووەکە، یان نزیك کونی لوت: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری (جیوب) وخوێن تێزان وئیفلیج بوونی دەم وچاو (دەم خوار بوون).

(١١١) خوارەوەی چاو: سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەوکردنی عەسەبی ڕووخسار (دەم وچاو).

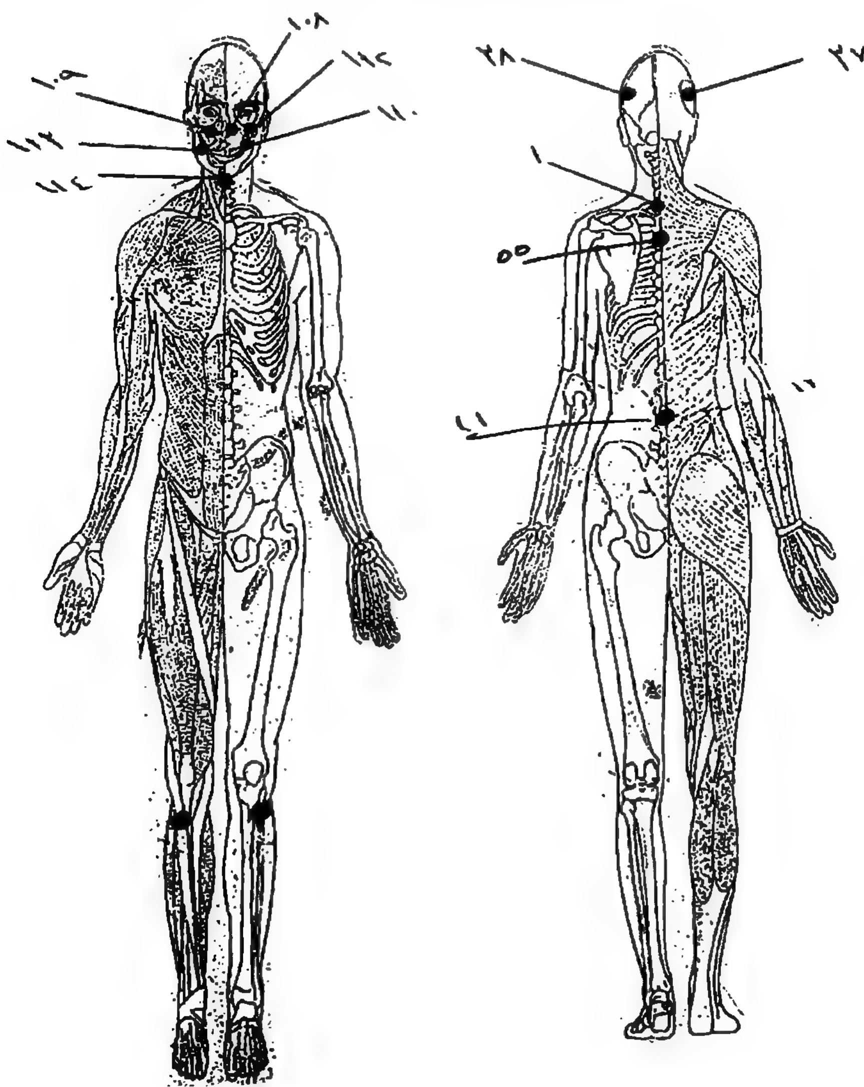
(١١٢) خوارەوەی ڕوومەت (گۆنا): سوود بەخشە بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی عەسەبی حەفتەمی ڕووخسار وژانی ددان وخوێن تێزان وچارەسەری (جیوب).

(١١٣) تەنیشت کەپوو (لوت): سوودی هەیە بۆ چارسەری هەوکردنی عەسەبی

حەفتەم.

(٣٧-٣٨) دەکەوێتە سەر گوێچکەکان بە بەرزی (٢)سم لەلای ڕاست وچەپی سەر: سوودی هەیە بۆ کزی بیستن وچاککردنی بیر وهۆش وچارەسەری (شقیقە) وسەر ئیشی گشتی وزرینگانەوەی گوێ وشەلەل هەوکردنی عەسەبی حەفتەم.

چارەسەری هەوکردنی عەسەبی حەفتەم



نەخۆشى جيوب (الجيوب الانفية)

ئەم حالـەتە بە شێوەیەکی سروشتی بەهۆی باداری دەئاوسێ، بەلاّم لـە هەندێك کەس بەهۆی ئەنفلونزا یان سەرما بوون نەخۆش هەست بە ئێشێکی زۆر لـەسەری دەکات، جا حیجامە بۆ کردنی یارمەتی دەدات بۆ بەتاڵ کردنی وڕاکێشانی ئەو شلەیەی کە لـە جیوبەکە دایە، بەبێ نەشتەر گەری بۆ کردن، بە کردەوەش سەلماوە کە حیجامە سەرکەوتنێکی باشی بە دەست هێناوە بۆ چارەسەری جیوب بەبێ بەجێ هێشتنی ئاسەواری برین لـە دەم وچاوی نەخۆشەکە.

ئەو شوێنانەی کەوا حیجامەیان لـێ دەکرێت بۆ چارەسەری (جیوب):

(٤١-٤٢) لـە دووری (٢)سم لـەخوارەوەی مل.

(٣٢) تەوقە سەر: سوود بەخشە بۆ بەهێزکردنی تەرکیز وزیرەکی وچارەسەری ژانە سەر وخوێن تێزان وجیوب.

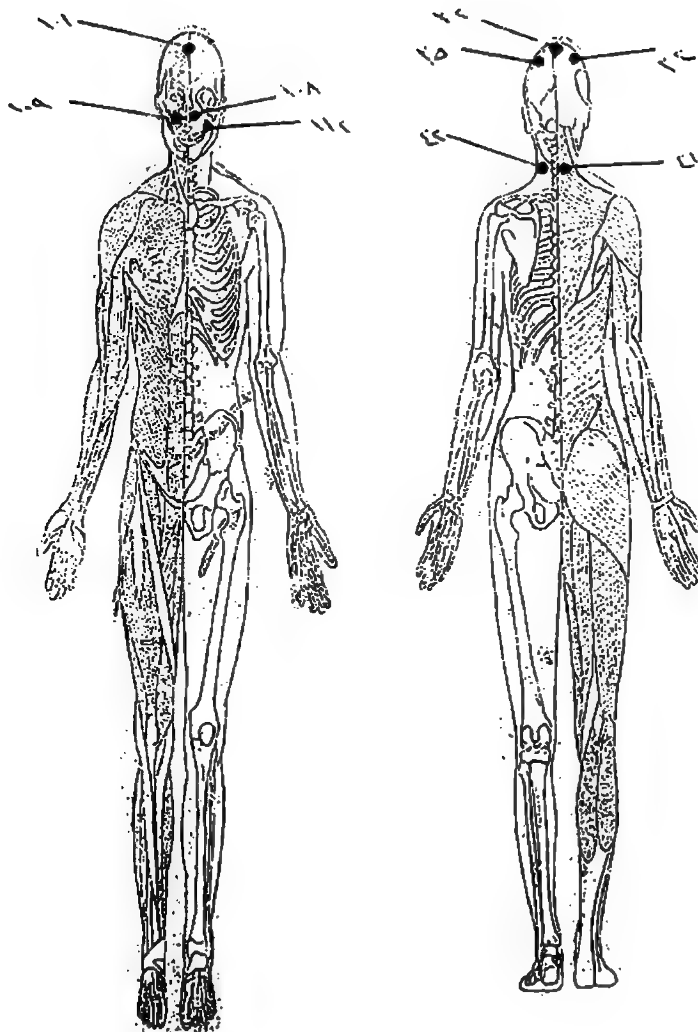
(١٠٨-١٠٩) دەکەوێتە لای هەردوولا کونە کەپوو: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری جیوب وخوێن، تێزان وئیفلیجی عەسەبی حەفتەم.

(١١٢) خوارەوەی ڕوومەت: سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەلاّمەت وخوێن تێزان وکەپوو ددان ئێشان وچاوتێك چوون.

(١٠١) ناوەڕاستی نێوچەوان: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی حالـەتی ژانە سەر وجیوب وهەلـچوون.

(٣٤-٣٥) سەرەوەی هەردوو گوێ بەبەرزی (٤)سم: سوود بەخشە بۆ چارەسەری فشاری ژانە سەر وخوێن تێزانی سەر وهێزی تەرکیز زیاد دەکات.

چارەسەری جیوب (الجیوب الانفیه)



لوت پژان- خوێن لە کەپو بەربوون

خوێن لـە کەپو هاتن بەهۆی نەزیف بوونی موولـوولـە خوێن روودەدەن، جا بەهۆی دەست تێ وەردانی لـوت یان زەبر پێ کەوتن یان وشکی ناو کەپو یانیش گرژ بوون.

جا ئەگەر ئەم حالـەتە زۆر لـەسەر یەك ڕووی دا ڕەنگە ببێتە هۆکاری توش بوون بە فشاری خوێن، یانیش توش بوون بە سەرەتانی خوێن یان ڕەقبوونی خوێن بەرەکان یان توش بوون بەکەم خوێنی.

بۆیە پێویستە نەخۆش زوو چارەسەر بکرێ لـەو چارەسەریانەش حیجامە چارەسەرێکی چاکە بۆ ڕاگرتنی بەتەواوی خوێن پژان، بەلاَم ئەگەر موولـولـە خوێنێکی پچڕا بوو دەبێ لای دکتۆر داخ بکرێ واتە (کەوی بکرێ)، هەروەها بە کار هێنانی (زەیتی ڕەشکە) بەیانی وئێواران دوو دڵۆپ لـە لوتی بکات چارەسەرێکی چاکە (بە ئەزموون سەلماوە).

شوێنەکانی حیجامە بۆ کردن بۆ چارەسەری خوێن لـە کەپوو هاتن:

(١) نێو شان: دەکەوێـتە سەر بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆرمۆنی چالاَك کەری غوودەی سەما ولـوت پژان.

(٥٥) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی سێیەمی پشت بەشی سەرو: سوود بەخشە بۆ دەردانی غوودەی چالاکی سەما وخوێن لـوت ڕادەگرێ.

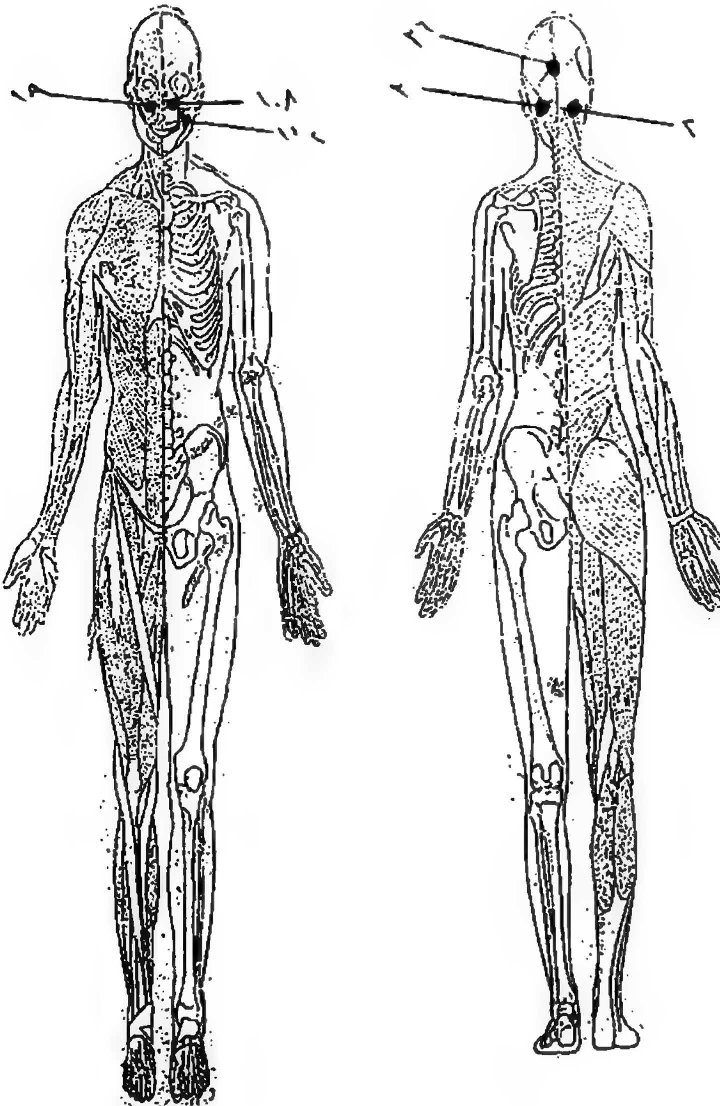
(٣٦) دەکەوێتە ناوەڕاستی پشتی سەر لـە سەرووی چالـی ناوەندی پشتە مل بە (٣)سم لـە سەروی چالـی ناوەندی: سوودی هەیە بۆ ئازاری پشتە سەر وفشاری خوێن وکزی بیستن وبێ خەوی وبێ زەینی وجلـتەی مێشك.

(٢-٣) لـەسەر هەردوولا لـە بەرزایی پشتە سەر: سوودی هەیە بۆ چارەسەری گرژ بوون وشەکەتی وسەر گران بوون.

(١١٢) دەکەوێتە ژێر چاوەکان بە دوری (٣) سم لـە نزیك لـووت: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازاری جیوب وئیفلیجی ودەم وچاو خوێن تێزانی کەپوو (لـووت).

(١٠٨-١٠٩) تەنیشت هەردوو لا کونە لوت: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی خوێن تێزانی جیوب وئیفلیجی ودەم وچاوو خوێن بەر بوونی کەپو (لوت پژان).

چارەسەری خوێن لە کەپو هاتن



کۆئەندامی زاووزێی ومیز

بەڕاستی یەکێك لە هۆکارەکانی کەم وکوڕی پەیدا بوون لە گورچیلە دەگەڕێتەوە بۆ بەرکار هێنانی زۆر دەرمان بە تایبەتی دەرمانە دژە زیندوەکان ودەرمانی هەندێك نەخۆشی کە ڕەنگە لە هەندێك نەخۆش بچێتە هۆی فەوتانی گورچیلەکانی یان پەك کەوتنیان.

هەروەها زۆر خواردنی خۆراکی پڕۆتینی دەبێتە مایەی دروست بوونی بەردی گورچیلە، جا حیجامە ڕۆلێکی گەورەی هەیە لە چالاك کردنی گورچیلە وکار کردنی بە شێوەیەکی سروشتی.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێ بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلە:

(١) نێو شان، دەکەوێتە سەر بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوود بەخشە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وچالاك کردنی کاری ڕژێنی ئالوە سەما.

(٩-١٠) لەبەرانبەر هەردوو گورچیلە لە پشتەوە: سوودی هەیە بۆ چارەسەری ژانە گورچیلە ونەخۆشیەکانی پشت.

(١٤٠) لەخوارەوەی ناوك بە (٥)سم: سوودی هەیە بۆ پەککەوتەی سێکسی وگرفتەکانی میز کردن وزاوزێ وڕژێنەکانی ڕەحم.

(٢٦-٢٧) ناوقەد لە هەردوولا کەلاکە: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی گرفتەکانی گورچیلە وکرداری ڕژێنی سێکسی زیاد دەکات.

(٣٤-٣٥) لەسەر هەردوو لا سەر: سوودی هەیە بۆ کەم کردنەوەی فشاری ژانە سەر وتەرکیز زیاد دەکات وژانە گورچیلە هێور دەکاتەوە.

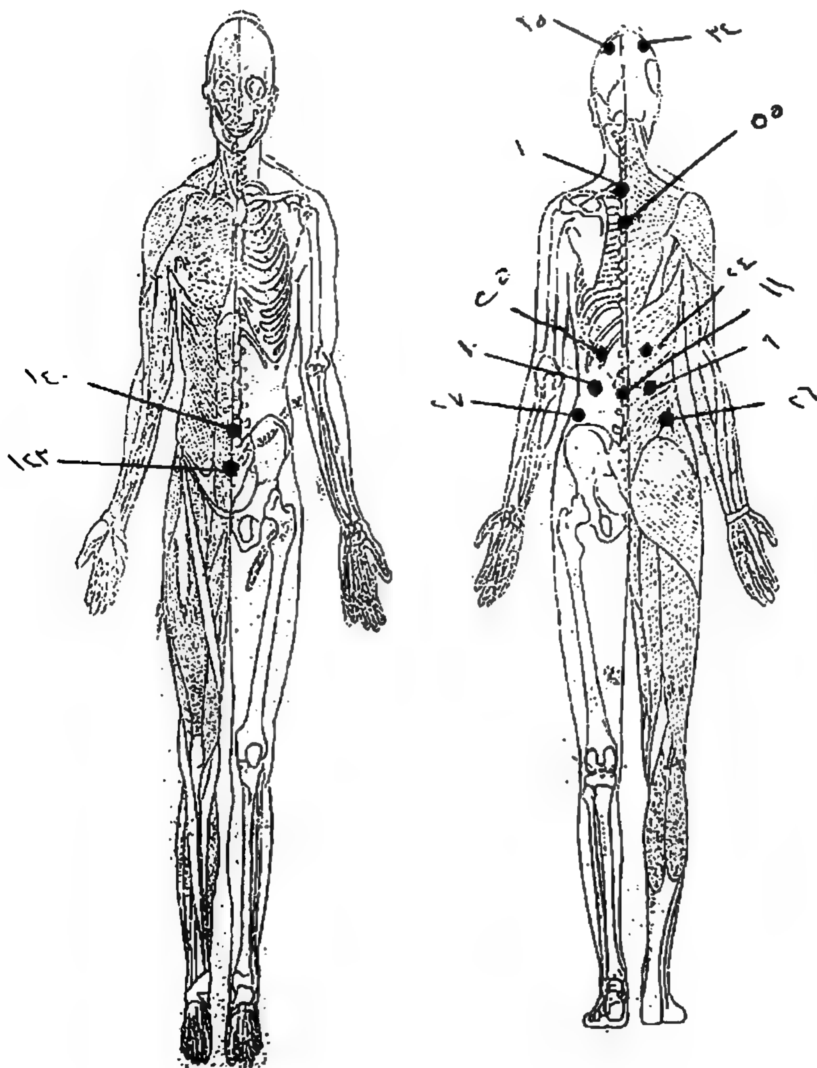
(١١) سمت کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی پشت ئێشەو دەردانی ڕژێنی کورتیزۆن کە دەبێـە مایەی کەم کردنەوەی ئازار وئازاری گورچیلەکان.

(٢٤-٢٥) دەکەوێتە خوارەوەی پشت لە دووری بڕبڕەی (١١) لە هەردوو لا:

سوودی کرداری پەنکریاس چالاك دەکات وئازاری گورچیلە وپشت ئێشە هێور دەکاتەوە.

(٥٥) **یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو:** سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان.

چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلە



پرۆستات

ئەم نەخۆشیە توشی پیاوان دەبێ بە تایبەتی لەتەمەنی پیری، لە نیشانەکانی ژانی بن زگ وزەحمەتی کاری سێکسی ونەنوستن بەهۆی زوو میز هاتن کە ڕەنگە لە شەودا (٥-٦) چار هەستی بۆ میز کردن.

زۆر جار بە نەشتەرگەری چارەی دەکرێ، بەڵام هەندێك جار دەبێتە هۆکاری لە دەستدانی پیتاندنی گون ورەق نەبوونی ئەندامی پیاو، بەڵام حیجامە بۆ کردن چارەسەرێکی زۆر کاریگەرە بە تایبەتی ئەگەر لەسەرتای توشبوونەکە بکرێ، وپێویستە برۆستات نەخۆش چەندان جار حیجامەی بۆ بکرێ.

ئەو شوێنانەی کە بۆ چارەسەری پرۆستات حیجامەیان لێ دەکرێت:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرێ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٦) دەکەوێتە سەر شەپکەی لای ڕاستی پشت: سوودی هەیە بۆ چارەسەری هەو کردنی جگەر وزەرداو وهەوکردنی پرۆستات.

(١٨) دەکەوێتە سەر کۆتا بڕبڕەی پشت: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی ژانی پشت وپرۆستات.

(١٢-١٣) دەکەوێتە سەر هەردوو لای بڕبڕەی دووەمی قتنی بەشی خوارێ: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی سروشتی بەهۆی دەردانی کورتیزۆنی سروشتی لەناو خوێن.

(١٤٢) دەکەوێتە خوار سك لەسەر میزڵدان: سوود بەخشە بۆ چارەسەری پەککەوتنی سێکسی وهەوکردنی ئالوە پرۆستات.

(١٤٠) خوارووی ناوك بە (٥)سم: سوود بەخشە بۆ چارەسەری سکچوون وژان وهەوکردنی پرۆستات.

(١٦٢) دەکەوێتە سەرەوەی باسك لە دووری (٥)سم لە دەست: سوودی هەیە بۆ

هێورکردنەوەی ڕۆماتیزم ودەمار ڕەق بوون وهەوکردنی پڕۆستات.

(١١) کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی پشت ئێشەو دەردانی ڕژێنی کورتیزۆن کە دەبێـە مایەی کەم کردنەوەی ئازار وئازاری گورچیلەکان وچارەسەری پڕۆستات.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکەنێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان وچارەسەری پڕۆستات.

(٥٣-٥٤) دەکەوێتە ڕووی ناوەوەی ژێر چۆك: سوود بەخشە بۆ لابردنی ئازارەکانی چۆك وقاچەکان وپڕۆستات وهەوکردنی عەسەب بە گشتی.

چارەسەری هەوکردنی ئاڵوی پرۆستات

چارەسەری پەککەوتنی جنسی

بێگومان کاری سەرجێی لە نێوان زۆربەی هاوسەران کردارێکە گوزارشت لە پێکەوەی وحاڵەتێکی دەرونی پڕلە خۆشەویستی وهۆگری نێوان ژن ومێردان دەکات، بەڵام ڕەنگە ئەم کردارە بە شێوەیەکی دروست بەردەوام وچێژدار نەبێ بە هۆی هەندێك گوشاری کار ودڵەڕاوکێ وگرژی سێکسی یان بەهۆی کێشەی هاوسەری بەوەش دەبێتە هۆی بێ هێزی کشانی یان زوو ڕێشتن یان ڕوودانی پەك کەوتنی جنسی پێش تەواو بوونی کردارەکە بە تایبەتی لە پیاواندا، هەروەها پەیوەندی سێکسی پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بە تەندروستی یەوە هەیە، جا ئەگەر ئەندامی زاوزێ نەخۆش بوو یان کەم وکوڕی هەبوو یان کەسەکە خۆی بە گرفتی دەرونی وسۆزداری گرفتار بوو، ئەوکاتە ناتوانێ بەردەوام بێ لە چێژ وەرگرتن لە کاری جنسی خۆێ.

جا بۆ ئەوەی کرداری زوو ڕژان وکۆنتڕۆلی بەخێرایی خۆی کۆنتڕۆل بکات، پێویستە مێرد خۆی لە دڵەڕاوکێ ڕزگار بکات وخێرایی ئارەزووی خۆی هێمن بکاتەوە، ئەگەر نا بازۆر بیر لەکاری سێکسی نەکاتەوە، سەرەڕای ئەنجامدانی هەندێك ڕاهێنانی وەرزشی، یان خوێندنەوەی کتێب و گۆڤار.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ چالاك کردنی گلاندە سێکسیەکان ورێکخستنی کرداری زوو ڕژانی سپێرم:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرێ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(١٢-١٣) دەکەوێتە سەر هەردوو لای بڕبڕەی دووەمی قتنی بەشی خوارێ: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی سروشتی بەهۆی دەردانی کورتیزۆنی سروشتی لەناو خوێن

(١١) سمت کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازار وچالاك کردنی کرداری گلاندی سێکسی.

(١٢٥-١٢٦) دەکەوێتە سەروی هەردوولا نێك لە ڕووی سك: سوودی هەیە بۆ

چارەسەری وپەککەوتەی سێکسی وگرژ بوونی هێلکەدان وژانە سك.

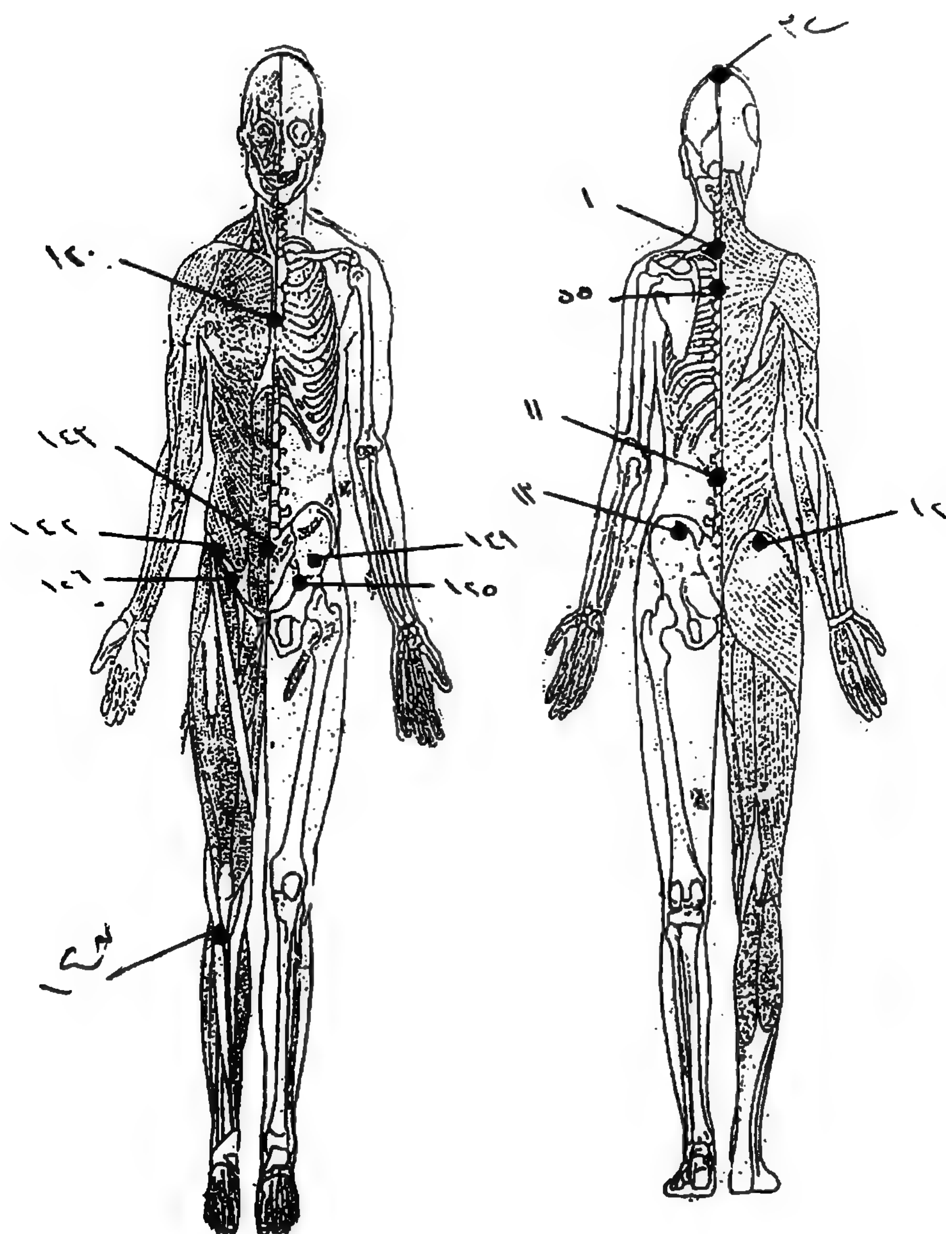
(١٤٣) دەکەوێتە سەر میزڵدان: سوودی هەیە بۆ پەککەوتەیی سێکسی وگرفتەکانی میز وئەندامی زاوزێ ودەردراوەکانی ڕەحمی ناسروشتی.

(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوودی هەیە بۆ ڕێکخستنی گلاندی سەعتەریە وزوو هەڵچوون ودڵەڕاوکێی وگرژ بوون.

(١٤٧) دەکەوێتە خوارەوەی کلاوەی چۆك بە (١٠)سم: سوودی هەیە بۆ بەهێز کردنی جەستە بەگشتی وسوودی هەیە بۆ چارەسەری کۆئەندامی زاوزێ.

(٣٢) دەکەوێتە سەر تەوقی سەر: سوود بەخشە بۆ کەم کردنەوەی فشاری خوێن وهێور کردنەوەی باری دەروونی.

چارەسەری پەکەوتەیی جنسی



نــەزۆکــیـی

زۆربەی دایك وبابان زۆربە بێ ئارامی چاوەڕێی مژدەی ڕۆڵەی داهاتویان دەکەن، وخۆزگەی بیستنی (دایە وبابە) دەکەن، بەڵام دەستی قەدەری خوا شتێکی دیکەیە وچەندان کەس هەیە بەبێ هیچ بەربەستێکی تەندروستی وجەستەی منداڵیان نابێ وبە وچاخ کۆری دەمێنینەوە.

چارەسەری ئەم حاڵەتە بە حیجامە زیاتر بایەخ بە خوار زگ ودەوروبەری بەری مرۆڤ دەدات، هەروەها بایەخ بە کەم کرنەوەی گرژی حەوز وئازاری سمت دەدات، هەروەها شوێنەکانی وروژاندنی گلاندەکانی سەما، چونکە کاری گەری بەهێزی لەسەر کراوە غوددەی سێکسی (جنسی) جا بۆ مەبەسی منداڵ بوون، بەڕاستی حیجامەمان لەسەر ژن وپیاوێکی تەندروستی تاقی کردەوە کە بەدەست نەزۆکی درێژخایەن دەیان ناڵاند کە دەساڵ بوو هاوسەرگیریان کرد بوو هیچ منداڵیان نەدەبوو وبەڵام پاش چەندان ئەنجامدانی حیجامە لەسەریان سوپاس بۆ خوا ژنەکە زگی بوو پاشان چاویان بە ڕۆڵە گەش بۆوە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێ بۆ چارەسەری نەزۆکی:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرێ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(١١) سمت کە دەکەوێتە سەر بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی ئازار وچالاك کردنی کرداری گلاندی سێکسی.

(٢٩-٣٠) دەکەوێتە بەشی خوارەوەی ئێسکی گەورە لە بڕبڕەی پشت: سوود بەخشە بۆ هێورکردنەوەی ژانە پشت ودەمار ڕەق بوونی ئافرەتان وگرژ بوونی حەوز وسمت هێشان وگرژبوونەکان.

(١٢٥-١٢٦) دەکەوێتە سەروی هەردوولا نێك لە ڕووی سك: سوودی هەیە بۆ چارەسەری وپەککەوتەی سێکسی وگرژ بوونی هێلکەدان وژانە سك.

(١٤٣) شوێنەکەی لە خوارەوەی ناوك بە (٧-١٠)سم: سوودی هەیە بۆ

چارەسەری پەککەوتەی جنسی ودەردانەکانی ڕەحم وگرفتەکانی میز وزاوزێ.

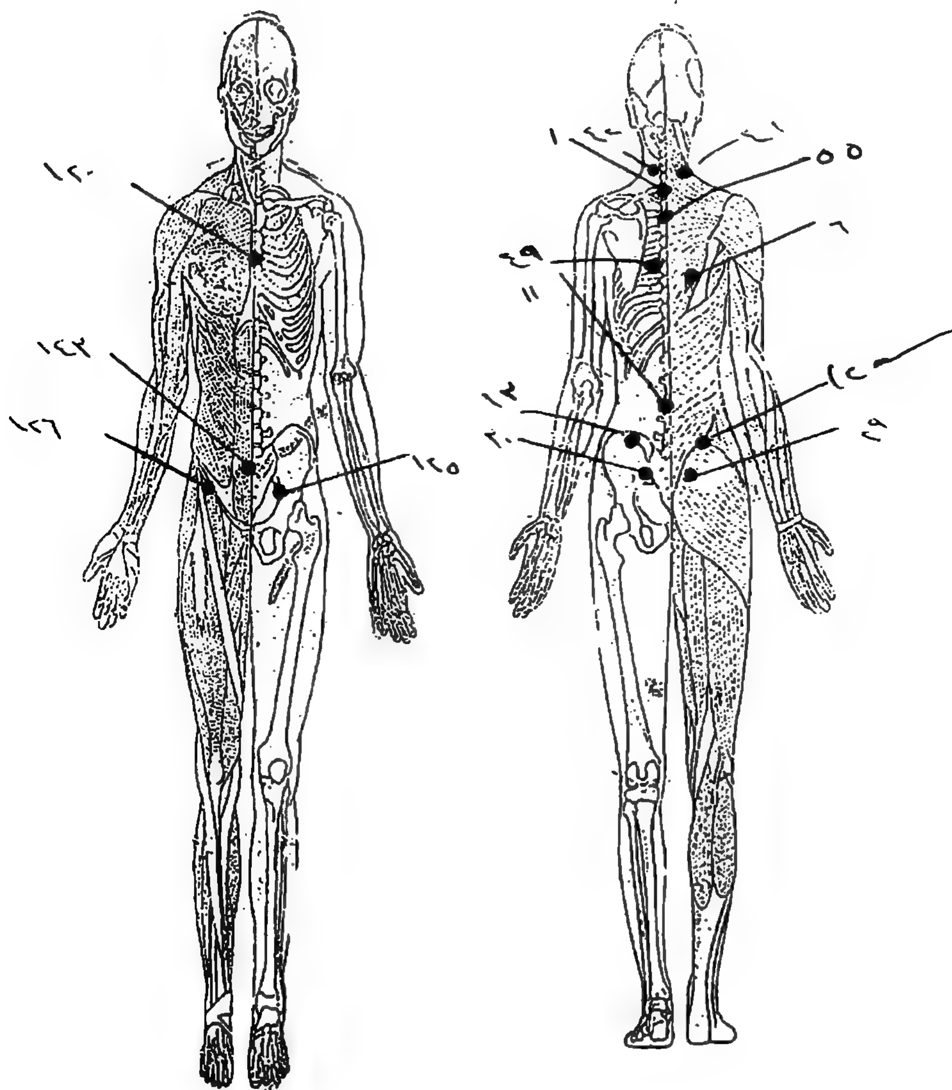
١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوودی هەیە بۆ ڕێکخستنی گلاندی سەعتەریە وزوو هەڵچوون ودڵەڕاوکێی وگرژ بوون.

(١٢-١٣) دەکەوێتە سەر هەردوو لای بڕبڕەی دووەمی قتنی بەشی خوارێ: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی سروشتی بەهۆی دەردانی کورتیزۆنی سروشتی لەناو خوێن

(٤٩) دەکەوێتە سەر بڕبڕەی پێنجەمی پشت لە نێوان شان: سوودی بۆ بەهێزکردنی بەرگری (مەناعە) ی جەستە هەیە.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان.

چارەسەری نەزۆکی



نارەحەتيەكانى دووگيانى ئافرەتان

لەكاتى سك پڕى ئافرەت چەندان گۆڕانكارى جەستەى لە ژن ڕوودەدات، بۆ نموونە هەروەكو سىٛ مانگەى سەرەتاى سك پڕى زۆربەى ئافرەتان توشى ئازارى مەمك دەبن لە كاتى دەست لىٛ دان وهەروەها توشى ڕشانەوە وبورانەوە دەبن، وهەروەها لە مانگەكانى كۆتايى دووگيانى ژن زۆر ميز دەكەن لەبەر گەورە بوونى كۆپەڵە، وهەروەها بەهۆى گۆڕانى هۆرمۆنى لە جەستەى ئافرەت ڕەنگە بن زگى وپشتى هەردوو پێى تووشى ئاوسان بىٛ.

چارەسەرى بەحيجامە بۆ چارەسەرى گرفتەكان لە هەر يەكێك لە قۆناغەكانى.

ئەو شوێنانەى بۆ نارەحەتيەكانى كاتى دووگيان ژن حيجامەى لىٛ دەكرێت:

(١) نێوشان، كە دەكەوێتە بڕبڕەى يەكەمى پشت بەشى سەرىٛ: سوودى هەيە بۆ دەردانى هۆرمۆن وكارى هەموو ڕژێنەكانى سەما.

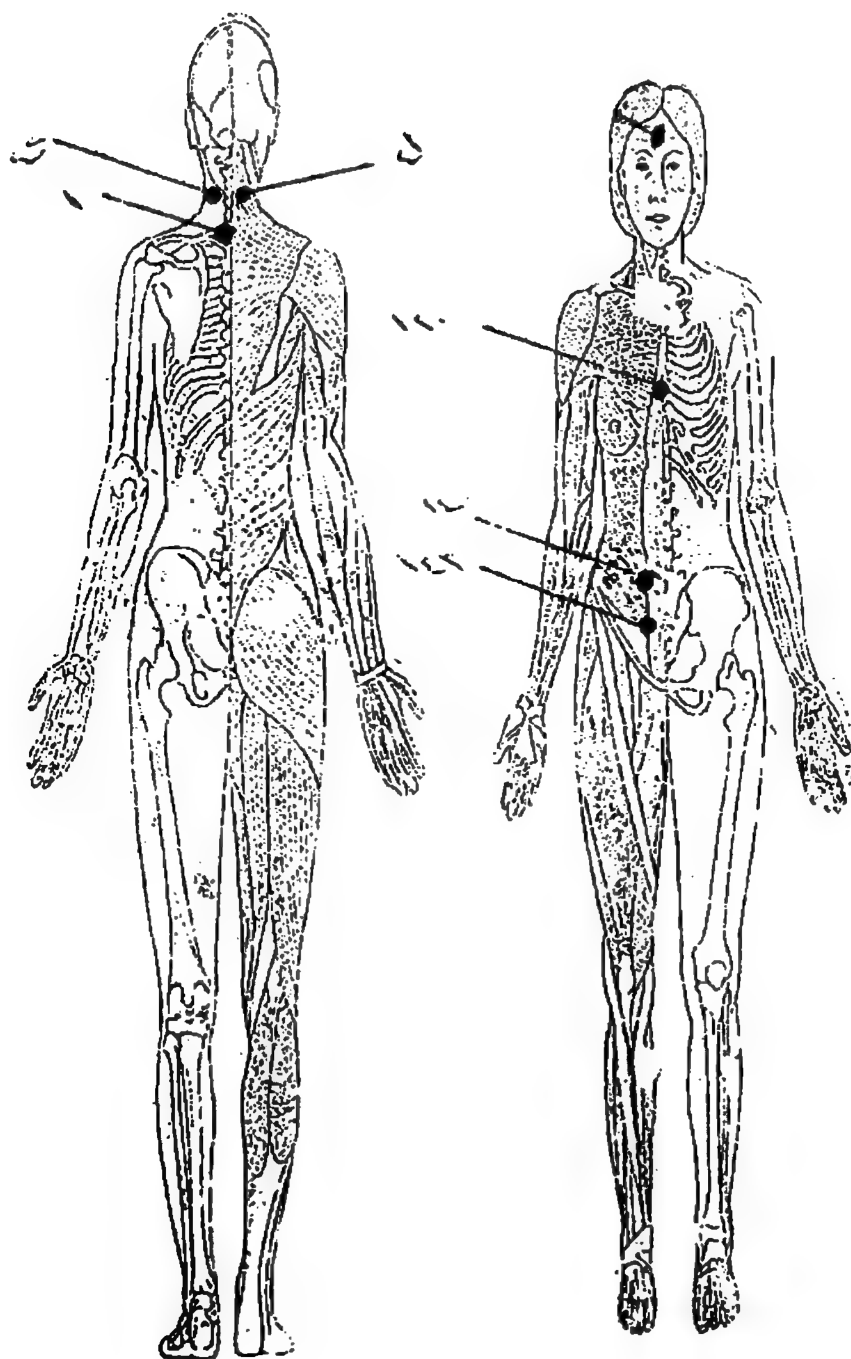
(٤١-٤٢) دەكەوێتە خوارەوەى بنكەى كەلە سەر لە دوورى (٢)سم لە دەرەوەى زنجيرە ئەستۆى مل: سوود بەخشە بۆ هێور كردنەوەى حاڵەتى شەكەتى وخەمۆكى وهەناسە تەنگى وگرانبوونى سەر وماندوويەتى گرفتەكانى كاتى دووگيان كە لە ژنان باوە.

(١٤٠) دەكەوێتە خوار ناوك بە (٥)سم: سوود بەخشە بۆ هێور كردنەوەى ژانى زگ وئازارى خوارەوەى پشت وباوو وبژ (غازات) وخراپ هەرس كردن ونەخواردن سكچوون ودڵ تێكچوون لە كاتى سكپڕى.

١٢٠) ناوەڕاستى قەفەسى سينگ: سوودى هەيە بۆ ڕێكخستنى گلاندى سەعتەريە وزوو هەڵچوون ودڵەڕاوكێى وگرژ بوون بەهێزكردنى تەركيز وخوێن تێزانى سينگ.

(١٤٣) دەكەوێتە سەر ميزڵدان: سوودى هەيە بۆ پەككەوتەيى سێكسى وگرفتەكانى ميز وئەندامى زاوزىٛ ودەردراوەكانى ڕەحمى ناسروشتى گرژبوونى سوڕى مانگانەى ژنان .

چارەسەری ناڕەحەتیەکانی دووگیانی ژنان



زیپکەی گەنجان(حَبّ الشباب)

زۆربەی گەنجان لە تەمەنی هەرزەکاری بەدەست هەندێك زیبکە وقنچکەوە دەناڵێنن لەلایەنی دەرونی پێی نارەحەت دەبن لەبەر جوانی لەدەست دان، ئەمەش هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ شپرزەیی هۆرمۆنی لە ناو جەستەدا وهاندانی جۆراو جۆری هاوسەنگی پیشەکانی جەستە.

جا حیجامە بەتەنها بەس نیە بۆ چارەسەری جوانکەی لاوان بەڵکو پێویستە پارێزگاری بکات لە هەندێك خۆراك لەوانەش:

١- نەخواردنی خۆراکی چەور.

٢- نەخواردنی شیرینیەکان وقاوە وسپیاتی ئاژەڵ.

٣- زۆر خواردنی مێوەجات وسەوزەوات.

ئەو شوێنانەی کەحیجامەیان لێ دەکرێت بۆ هیور کردنەوەی نیشانەکانی جوانکە وزیپکەی لاوان ئەمانەن:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٤١-٤٢) دەکەوێتە خوارەوەی بنکەی کەلە سەر لە دووری (٢)سم لە دەرەوەی زنجیرە ئەستۆی مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی حاڵەتی شەکەتی وخەمۆکی وهەناسە تەنگی وگرانبوونی سەر وماندوویەتی.

(٢٤-٢٥) شوێنەکەی دەکەوێتە سەر دووری (٥)سم لە بڕبڕەی کۆتایی پشت: سوودی هەیە بۆ کپ کردنەوەی جوانکەی لاوان وئەگزیما ولەککە.

(٤٣-٤٤)دەکەوێتە هەردوو لاملی خوار نەرمی گوێ: سوودی هەیە بۆهاوسەنگ کردنی گلاندی دەرەقی ورەنگی پێستە جوان دەکات.

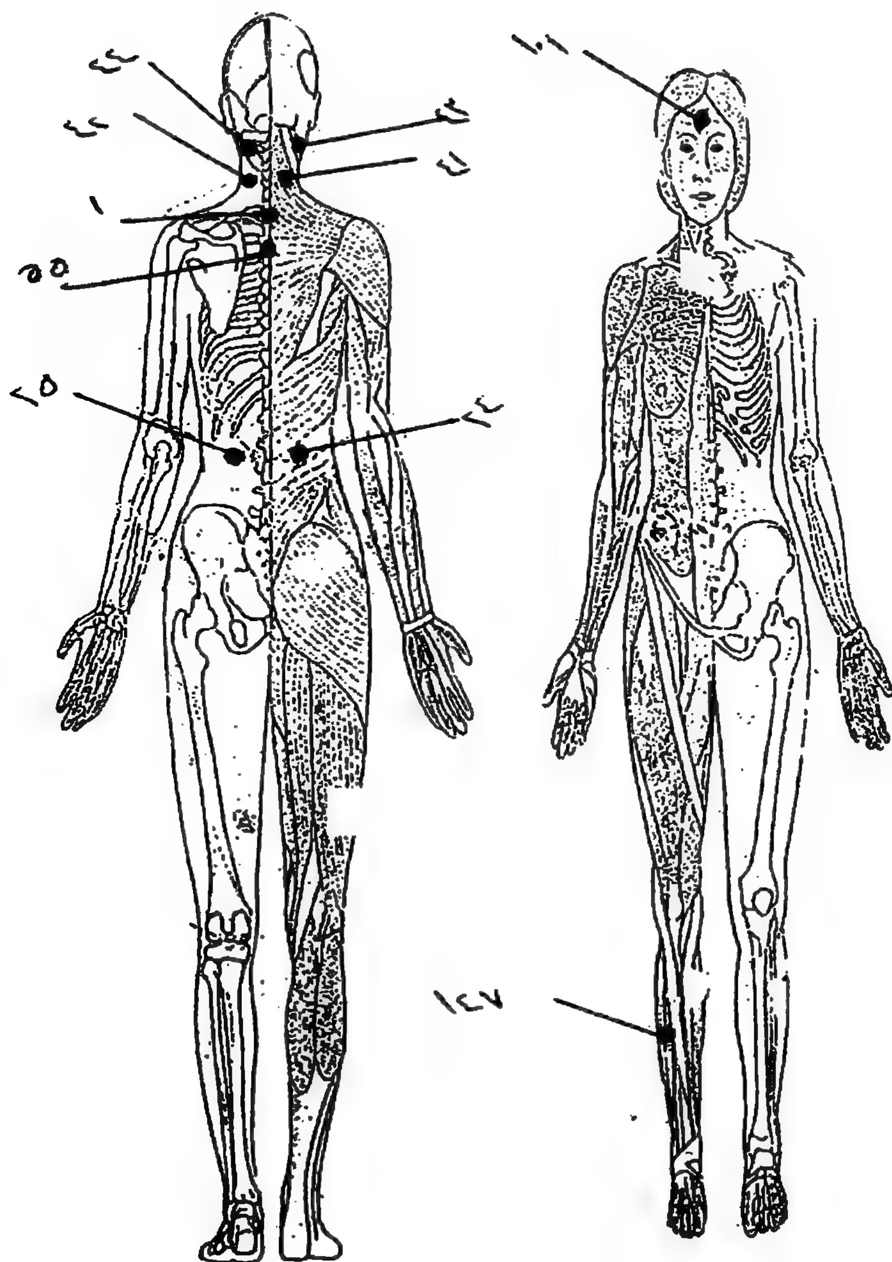
(١٠١) ناوەندی نێوچەوان سەرەوەی هەردوو برۆ بە (٥)سم: سوودی هەیە بۆ

هۆشداری گلاندی نوخاعی کە گلاندێکی زاڵە بەسەر هەموو گلاندەکاندا بۆ جوان کردنی پێستە بەگشتی.

(١٤٧) دەکەوێتە خوارەوەی کلاوەی چۆك بە (١٠)سم: سوودی هەیە بۆ بەهێز کردنی جەستە بەگشتی وسوودی هەیە بۆ چارەسەری کۆئەندامی زاوزێ بەهێز کردنی وچالاك کردنی ماسولکەکان وجوان وچاك کردنی حاڵەتی گشتی پێستەی لەش.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نیمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حالەتی پێستەی لەش.

چارەسەری جوانکەی لاوان



ئەگزیما وهیشکە بیرۆ

هیشکە بیرۆ نەخۆشیەکی پیستەیە ودرم نیە بە زۆری بەهۆی حالەتی دەرونی توشی جەستە دەبیّ، بە زۆری لە لەپی دەست وچۆك وباسك وپشتە پیّ وهەندێك جار لە پشت وهەندێك جار لە پێستەی سەر دەردەکەویّ، ئەمەش حاڵەتێکی خراپ لەسەر مرۆڤەکە دروست دەکات بە تایبەتی لەسەر تەمەنە گچکەکان جا حیجامە کاریگەری زۆری هەیە بۆ چارەسەری ڕاستەخۆی بە ڕێگای ئەنجامدانی لە شوێنەکانی ووروژاندن وبەهێز کردنی بەرگری لەش (مناعە).

ئەو شوێنانەی حیجامەیان بۆ ئەگزیما وهیشکە بیرۆ لیّ دەکرێت:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەریّ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٢٤-٢٥) لەخوارەوەی پشتەوەی کەمەر تەنیشت بڕبڕەی دووەمی قوتنی: سوودی هەیە بۆ چارەسەری جوانکەی لاوان وهیشکە بیرۆ.

(٤٣-٤٤) چاڵی پشتەوەی نەرمەی گویّ ڕاستەوخۆ: سوود بەخشە بۆ هاوسەنگ ڕاگرتنی گلاندی دەرەقی وبەبریقە کردنی پێستە.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حالەتی پێستەی لەش.

(١٠١) ناوەندی نێو چەوان: سوود بەخشە بۆ چالاك کردنی گلاندی نەخاعی (کە زاڵە بەسەر هەموو گلاندەکان).

چەند ئامۆژگاریەکی گرنگ

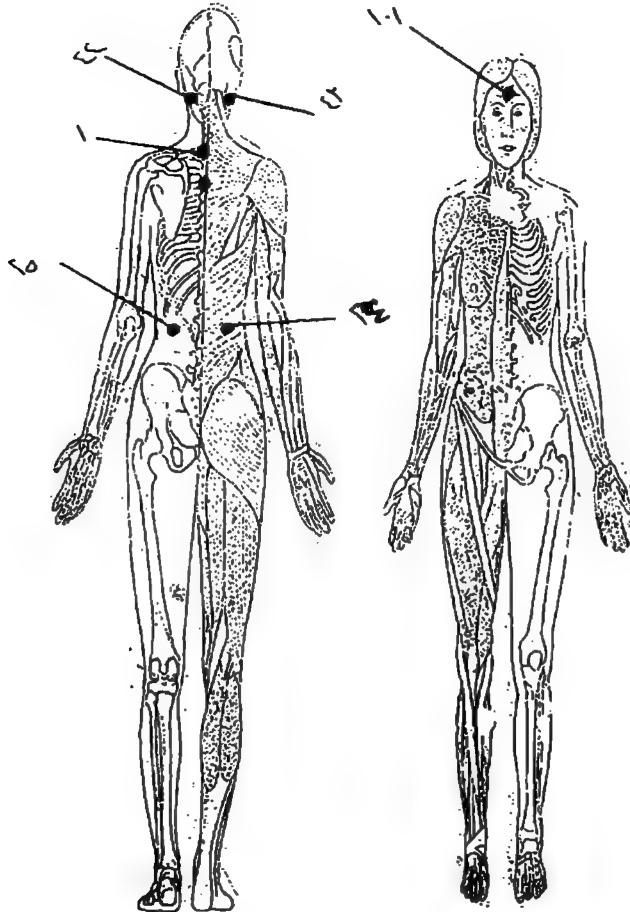
١- دوورکەوتنەوە لە خواردنی ماسی وگۆشتی دەریاییەکان.

٢- زۆر خواردنی سەوزەوات ومیوەجات.

٣- چاکترین داو دەرمان بەکارهێنانی کۆرتیزۆنە وبێگومان دەبێ بە ڕێنمایی پزیشك بێ.

٤- ئەنجامدانی حیجامەی وشك هەر حەفتەی جارێك لەسەر شوێنی توشبووەکە هەتا چاك دەبێتەوە.

چارەسەری نەخۆشی هیشکە بیرۆ



سوتانەوە وخورشتی ناو ڕان وناو گەڵان

زۆر کەس هەیە بە دەست سوتانەوەی ناو ڕان دەناڵێنێ بەهۆی زۆر ڕۆیشتن وگەرماوە، جا ئەم حالـەتە توشبووەکە بێزار دەکات وهەندێك جار پەکی دەخات، جا بۆ چارەسەری ئەم توشبووە بەدوو قۆناغ دەبێ:

١- بەهێز کردنی بەگری لـەش بەگشتی.

٢- هاندانی وروژاندنی ئەو شوێنانەی کە بەرپرسن لـە تووش بوونەکە، وهەروەها زۆر خواردنی سەوزەوات ومیوەجات وخۆراکی دەولـەمەند بە ڤیتامین وکانزاکان وپێویستە سەردانی دکتۆری پسپۆری ئەم بوارە بکات بۆ پشکنینی حالـەتەکە.

ئەو شوێنانەی حیجامەی لـێ دەکرێت:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(١٢٩) سەر پشتی پێی چەپە: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی خورشت وناو گەلان ودونگ سوتانەوە.

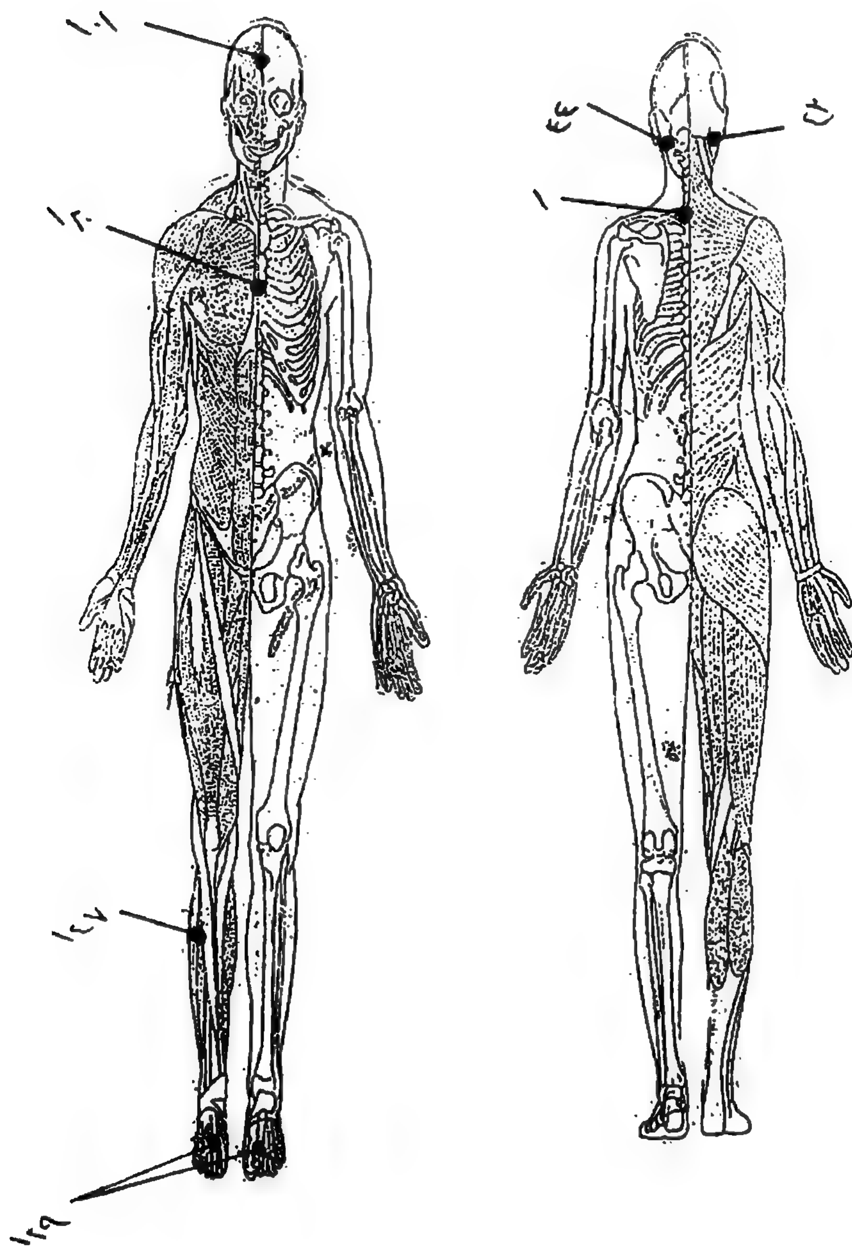
(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوودی هەیە بۆ بەهێزکردنی تەرکیز وچارەسەری هەڵچون وبەهێزکردنی بەرگری گشتی جەستە.

(١٠١) سەرەوەی نێوچەوان: سوودی هەیە بۆ بێدار کردنەوەی گلاندی نوخاعی کە بەسەر گلاندەکانی تردا زاڵە.

(١٤٧) لـە دوری ١٠سم لـە چۆك بەرەوە لای دەرەوەی لـولاق: سوودی هەیە بۆ بەهێز کردن وچالاك کردنی ماسولـکەکان وجوان کردنی پێستە بەگشتی.

(٤٣-٤٤) چاڵی پشتەوەی نەرمەی گوێ: سوودی هەیە بۆ هاوسەنگ کردنی گلاندی دەرەقی وجوان وڕۆشن کردنی پێستە.

چارەسەری خورشت وسوتانەوەی ناو گەلان



شپرزەیی دەرونی وتورەیی

لە دەرئەنجامی ئەو بارودۆخە ئابوری وکۆمەڵایەتی یە سەختەی کەوا ڕۆژهەڵات بەگشتی ئێمە پێیدا تێ دەپەرین زۆر جار دەبێتە هۆکارێك بۆ توشبوون بە شپرزەیی دەرونی وزوو هەڵچون وگرژی بەردەوام لە مرۆڤ، بەڕادەیەك لە هەندێك کەس دەبێتە هەناسە سواری سینە تەنگی لە ئەنجامی خەم وخەفەتێکی بەردەوام بەهۆی بێ ئومێدی یان پەك کەوتەی وئازاری دەرونی، جا لەگەڵ تێ پەر بوونی ڕۆژگار ودرێژە کێشانی ئەم بارودۆخە دەبێتە درێژخایەنی وهاوڕێ ژیان وبەم هۆیەشەوە کەسەکە مەیلی گۆشەگیری وخەم وخەفەت وهەست بە شپرزەیی بەردەوام دەکات.

جا حیجامە بەڕاستی یارمەتی دەرێکی چاکە بۆ کەم کردنەوەی هەڵچون وشپرزەیی دەرونی ئەویش بە ئەنجامدانی حیجامە لەچەند شوێنێکی تایبەت لەسەر جەستە بۆ چاڵاك کردنی سوڕی خوێن لە جەستەو یارمەتی دانی لەسەر گۆڕانکاری خاو بوونەوەی گشتی، ئەوەش یارمەتی دەدات بۆ لابردنی ونەهێشتنی هەڵچون وشپرزەیی دەرونی.

ئەو شوێنانەی حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ چارەسەری شپرزەیی دەرونی وهەڵچوون وتورەیی:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نیمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حالەتی پێستەی لەش.

(٤١-٤٢) سەرهەردوو کۆپەلانی پشتە مل: سوودی هەیە بۆ هێورکردنەوەی گرژی وشەکەتی وزۆر ونەنوستن وگرانی سەر وچاو ماندویەتی ومل ڕەقی وهەوکردنی گەروو (قوڕگ).

(٢٠-٢١) ناوەڕاستی هەردوو سەرشان: سوودی هەیە بۆ چارەسەری گرژی

هەڵچوون وگرژی مل وهەروەها بەرگری دژی سەرما بردن زیاد دەکات وبۆ ئەنفلونزا وسیەکان سوودی هەیە.

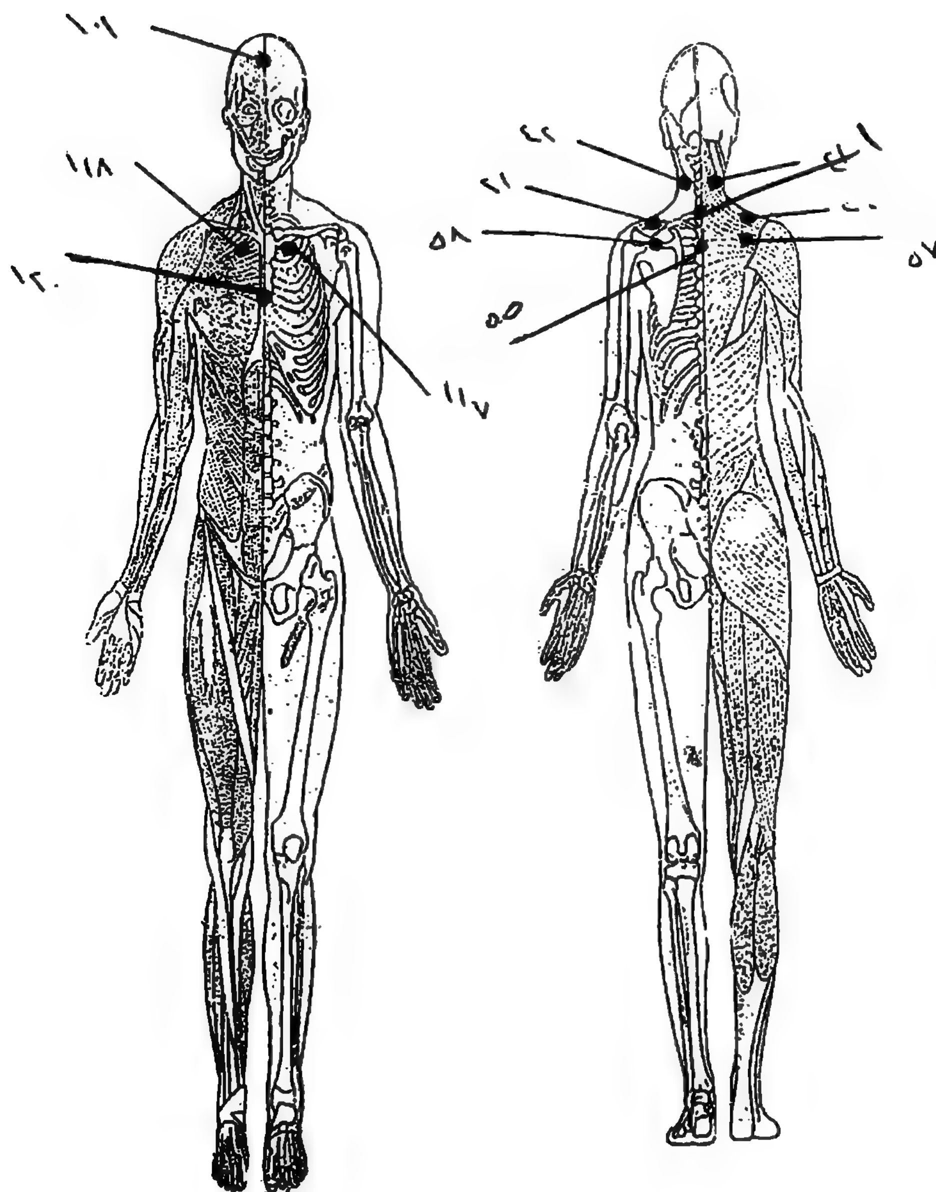
(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسی سینگ: سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەڵچون وشپرزەیی دەرونی وگرژی سینە وهەست بە دڵە ڕاوکێ کردن.

(١٠١) ناوەڕاستی نێوچەوان: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی جەستە وهەڵچوون.

(١١٧-١١٨) قوڵی نێوان پەراسوی یەکەم ودووەم: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژی وخوێن تێ زانی سینگ وسکچون وڕەبۆ وهەروەها بۆ هێور کردنەوەی شپرزەیی دەرونی ودڵە ڕاوکێ.

(٥٧-٥٨) سەروی ناوەڕاست سەر شان لە هەردوو لا: سوودی هەیە بۆ چارەسەری گرژی وملرەقی وشان ئێشان.

چارەسەری شپرزەیی دەرونی وگرژبوون



دڵتەنگیی (خەمۆکی)

حاڵەتێکی نەفسی یە بەخەم وپەژارە وکەم چالاکی وهەست ناسکی وبێ تەرکیزی ودووره پەرێزی دەناسرێ.

بێگومان زۆر جار ئەم حالـەتە ئەگەر زۆر توندی کرد وکەسیش بە دەمیەوە نەچوو رەنگەخوانەخواستە بە سوتان وخۆ کوشتن کۆتایی بە خۆی بهێنێ، بەڵام حیجامە کردن رۆلێکی گەورەی هەیە لە رزگار بوون لـەم حالـەتە ویارمەتی دەرە بۆ گەڕاندنەوەی توشبووەکە و بەرەو چالاکی وزیندویەتی لـەشە.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان بۆ دەکرێت بۆ چارەسەری دڵتوندی:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە برِبرِەی یەکەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆرمۆن وکاری هەموو رژێنەکانی سەما.

(٥٥) یەکەم برِبرِەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلـەکان چاککردنی حالـەتی پێستەی لـەش.

(٢٢-٢٣) سەر شەپکەی هەر دوولا شان لـەبەرانبەر دڵ: سوودی هەیە بۆ هێمن کردنەوەی حالـەتی گرژی ویارمەتی دەرە بۆ هاوسەنگ کردنی سۆزداری (عاتفی).

(٢-٣) دەکەوێتە هەردوولا بەرزایەکانی پشت گوێ سەر هەردوولا کۆپەلانەی مل: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی دڵتوندی وفشاری ژانە سەرو گێژبوون وگەروو رەق بوون.

(٤١-٤٢) خوارەوەی هەردوولا مل: سوودی هەیە بۆ چارەسەری هەناسە سواری وشەکەتی نەفسی وخەمۆکی وبێزاری وسەرگران بوون.

(٣٢) دەکەوێتە سەر تەوقی سەر نێوان ئێسکەکانی کەلـلـە سەر: سوود بەخشە بۆ خەمۆکی وفشاری ژانە سەر وگێژ بوون ومێشك بەهێز دەکات.

(٣٤-٣٥) سەرەوەی هەردولا سەر لـە ئاستی گوێچکەکان: سوودی هەیە بۆ یارمەتی

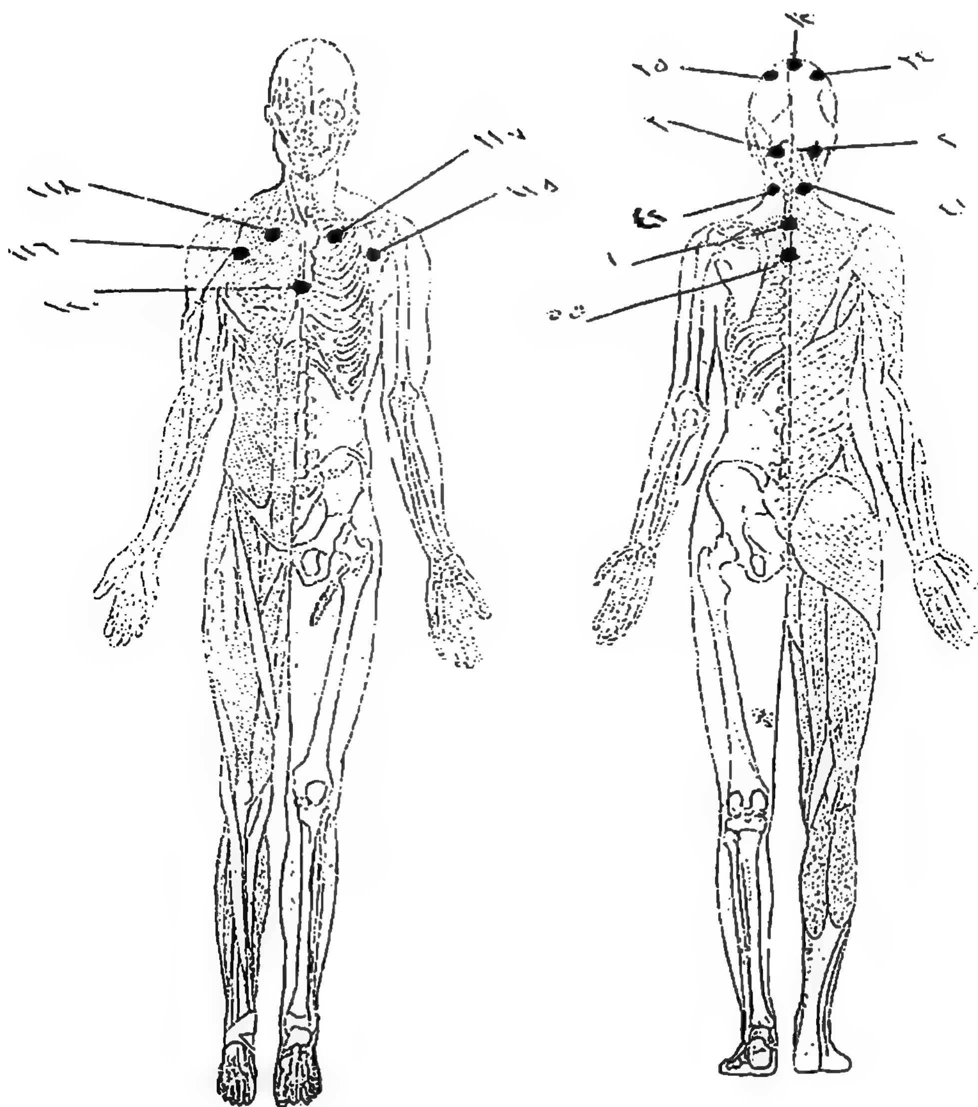
دانی هێور کردنەوەی خەمۆکی ونەهێشتنی ژانە سەر وزاکیرە چالاك دەکات.

(١١٧-١١٨) قوڵی نێوان پەراسوی یەکەم ودووەم: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژی وخوێن تێ زانی سینگ وسکچون ورەبۆ وهەروەها بۆ هێور کردنەوەی شپرزەیی دەرونی ودڵە ڕاوکێ.

(١١٥-١١٦) لەبەشی سەرەوەی سینگ نزیك بن هەنگڵ: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی دڵتوندی وخەمۆکی وگرژی وخوێن تێزان.

(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسەی سینگ: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەڵچوون ودڵتوندی وغەمباری.

چارەسەری دڵتوندی ودڵەڕاوكێ



نەنوستن: خەو زڕان

هەموو مرۆڤێکی پێگەیشتوو ڕۆژانە پێویستی بە هەشت سەعات نوستن هەیە بۆ حەسانەوەی ماسولکەکانی جەستەی لەشەکەتی وماندووبوونی ڕۆژگار، خەوی شەو سوودی زیاترە لە خەوی ڕۆژان، چونکە کپی وبێ دەنگی کاریگەری هەیە بۆ خاو بوونەوەی جەستە، بەڵام ڕۆژگار دەنگە دەنگ وژاوە ژاوی تێدایە.

زانست سەلماندوویەتی کەوا گلاندی سنوبەری لە مێشك هەڵدەستێ بە ڕژاندنی ماددەی میلاتۆنین کە کار دەکاتە سەر نوستن وتاریکیش ڕژێنی ئەم گلاندە زیاد دەکات بە پێچەوانەی ڕۆناکی، جا ئەگەر مرۆڤ مەرجی تەواوی نوستنی لێ نەهاتە دی ئەوە دەبێتە مایەی هەڵچوون وتوڕەیی ئەمەش ڕەنگە کار بکاتە سەر تەندروستی گشتی.

خۆراکی پڕ لە چەوری وکۆلسترۆل ڕێژەی کۆلسترۆل لە خوێن زیاد دەکات، هەروەها خوێن بە ڕۆڵی خۆی ئەم مادە نیشتوانە لە ناو دەمارەکانی خوێن دەسورێنێتەوە، زۆر جار دەبێتە هۆکاری تەسك بوونەوەی دەمارەکانی دڵ، بەوەش دڵ ماندووتر دەبێ بۆ توشبون بە پاڵە پەستۆی خوێن، هەروەها ساغی ماسولکەکانی دڵ کاریگەری زۆری هەیە بۆ خاو بوونەوە وهەست بەخەوی قوڵ کردن.

جا بەڕاستی حیجامە ڕۆڵی گەورەی هەیە بۆ نەهێشتنی شپرزەیی ودڵتوندی وچالاك کردنی سوڕی خوێن وخاوبوونەوەی ماسولکەکان وهەروەها خەو لێ کەوتنی تەواو بە خەوێکی هێمن وقوڵ.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ خەوێکی قول وهێمن:

(١) <u>نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەری</u>: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٥٥) <u>یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو</u>: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حالەتی پێستەی لەش.

(٢-٣) هەردوولا پشتە سەر: سوودی هەیە بۆ چارەسەری دڵتوند بوون وفشاری ژانە سەر کە دەبێتە هۆی نەنوستن وگێژ بوون.

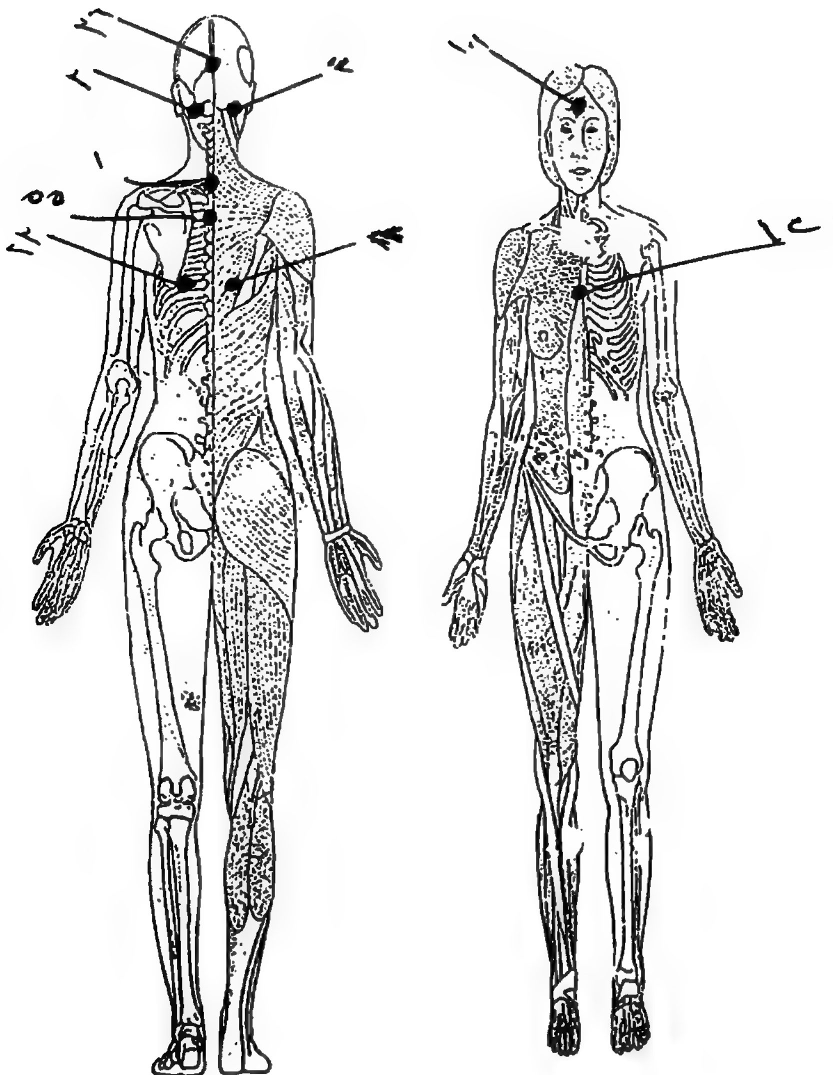
(٣٦) خوارەوەی کەللـە سەر: سوودی هەیە بۆ چارەسەری نەنوستن وکەم وکوڕی هۆش وبیر ولەگەرمی خۆر بردن دەپارێزێ.

(١٢٠) ناوەڕاستی قەفەسەی سینگ: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی هەڵچوون وسینگ خوێن تێزان ودڵ توندی وخەمۆکی وبێ خەوی وشپرزەی دەروونی.

(٢٢-٢٣) نێوان شەپکەی شان وبڕبڕەی پشت بەرانبەر دڵ: سوودی هەیە بۆ هێور کردنەوەی دڵە ڕاوکێ وبێ خەوی وسۆزداری توند هێمن دەکاتەوە.

(١٠١) سەرووی نێوچەوان: سوودی هەیە بۆ خاو کردنەوەی ئەندامی عەسەبی ناوەندی وکەم کردنەوەی دڵە ڕاوکێ ونەنوستن وشپرزەیی دەروونی.

چارەسەری نەنوستن



چالاك كردنی هزر وبیر وبەهێز كردنی تەركیزكردن

بێگومان زیرەكی وزەین ڕوونی وبیر تیژی خەلأتێكە لەلایەن خوای گەورە بۆ مرۆڤ، ئەویش لە كەسێك وكەسێكی دی جیاوازی هەیە، ئەم قسەیەش ڕاست نیە كە دەڵێن لەگەڵ تەمەنداری بە ڕەوو كەم وكورتی دەڕوات، بەلأم چەند هۆكارێك هەیە ڕەنگە كار لە زیرەكی وزەین ڕوونی بكات لەوانەش: وەكو گرژ بوونی درێژ خایەنی شان وملِ ویان توش بوون بە هەندێك نەخۆشی دڵ یان گوشاری خوێن وهەندێك جاریش زەین بەهۆی هەڵسان ودابەزینی ڕێژەی شەكرە لە خوێن دەڕوات.

بێگومان حیجامە هێزی هزر وبیر زیاد دەكات، وتوانای مرۆڤ لەسەر بیر كردنەوە بەهێز دەكات، ئەویش بە نەهێشتنی ئەو گرژ بوونانە وكەم كردنەوەی دڵە ڕاوكێ وچالأك كردنی سوڕی خوێن، بەتایبەتی لەناوچەی سەری مرۆڤ.

ئەو شوێنانەی كەحیجامەیان لێ دەكرێت بۆ چالأك كردنی بیر وهۆش وزیرەكی:

(١) نێوشان، كە دەكەوێتە بڕبڕەی یەكەمی پشت بەشی سەری: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وكاری هەموو ڕژێنەكانی سەما.

(٥٥) یەكەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور كردنەوەی گرژبوونەكانی ماسولكە نێمچە چەماوەكان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەكان چاككردنی حالەتی پێستەی لەش.

(٣٢) لەتەوقی سەر لەنێوان كەللە سەر: سوود بەخشە بۆ بەهێز كردنی هزر وبیر وتەركیز كردن وچارەسەری ژانەسەر.

(٢-٣) خوارەوەی كەللە سەر لەسەر ماسولكەكانی مل: سوود بەخشە بۆ چارەسەری گرژی وهیلاكی وشەكەتی زۆر وگرانبوونی سەر.

(٤١-٤٢) خوارەوی كەللەسەر كە دەكەوێتە سەر گێژەی مل: سوود بەخشە بۆ چارەسەری ژانە سەرو بیر وهزر بەهێز دەكات.

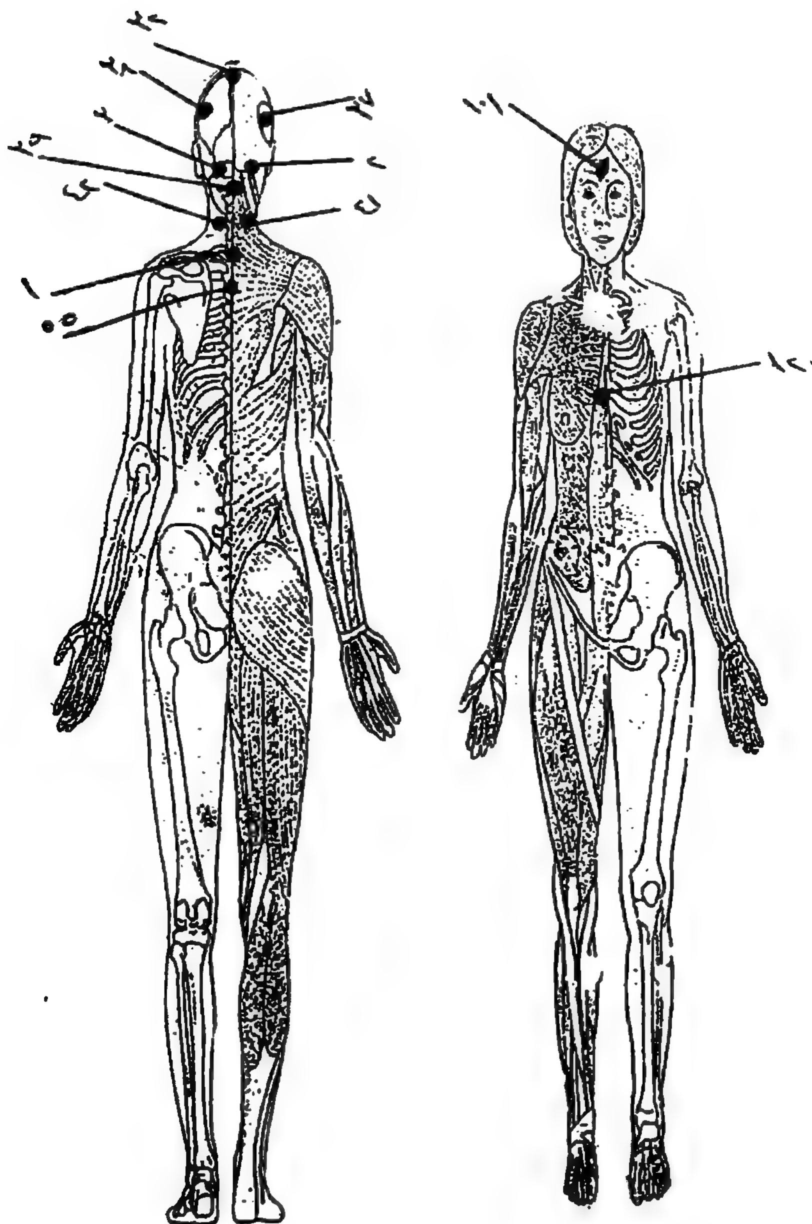
(٣٧-٣٨) هەردوو لا سەر لە دووری (٣) سم لەسەرووی گوێ: سوود بەخشە بۆ چالاك كردنی بیرو هزر وبەهێز كردنی تەركیز وچارەسەری گرژی زەین وگێژ بوون.

(١٠١) كەمێك سەرەوەی ناوەڕاستی نێو چەوان: سوودی هەیە بۆ ساف وڕۆن كردنی زەین وگیانی وورە بەرزی بەرز دەكات وهزر وبیر ڕۆشن دەكات.

(١٢٠) چەقی ناوەڕاستی قەفەسەی سینگ: سوود بەخشە بۆ بەهێز كردنی تەركیز وچارەسەری هەڵچوون وتوڕەیی وخوێن تێزانی سینگ وبێ خەوی وخەولێ نەكەوتن ودڵە ڕاوكێ وپەشوكاوی دەرونی.

(٣٩) چاڵی ناوەڕاستی مل: سوود بەخشە بۆ بەهێز كردنی هزر، "بەڵام حیجامە لەو شوێنە مەترسی زۆری هەیە بۆیە نەكردنی باشترە با لە جیاتی لە ناوچەی (٤١-٤٢) بكرێ".

چارەسەری و چالاك كردنی هزروبیرو هۆش



بەهێز کردنی بەرگری لەش

لەبەخششەکانی خوای گەورە بۆ مرۆڤ ئەوەیە کەوا بەرگری بۆ مرۆڤ داناوە کەوا پارێزگاری لەلەشی مرۆ دەکات لە دژی ئەو ئازار وزیانانەی کە بەرەو ڕووی دبنەوە، ئەم ئەندامەش پێی دەگوترێ بەرگری.

ئەرکی کرداری بەرگری لەش بریتیە لە پاراستنی بونیاتی جەستە وبە هێز کردنی ووزە پێ دانی بەردەوام، بەڵام هەندێك هۆکار هەن کەوا ئەم بەرگری یە بێ هێز بکەن یان لەناوی ببەن، بەوەش وای لێ دێ کەوا ئەگەر جەستەکە توشی هەر کێشەو نەخۆشیەك بوو ئەوە شیفای بە ئەستەم وبەزەحمەت دەبێ.

بەڵام دەکرێ (جیهازی بەگری) بەهێز وچالاك بکرێتەوە بەهۆی حیجامە، ئەویش بە ئەنجامدانی لە چەند شوێنێکی تایبەت بە بەهێز کردنی کرداری بەرگری وهاندانی.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەی لێ دەکرێ بۆ بەهێز کردنی بەرگری لەش:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرێ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما.

(٥٥) یەکەم بڕبڕەی پشت بەشی سەروو: سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی گرژبوونەکانی ماسولکە نێمچە چەماوەکان سوودی هەبە بۆ ئازاری گورچیلەکان چاککردنی حالەتی پێستەی لەش.

(١١٧-١١٨) لە نزمایی خوارەوەی ئێسکی سەرەوەی پەراسوو: سوود بەخشە بۆ بەهێز کردنی کرداری بەرگری وسینە خوێن تێزان وهەناسە سواری و ڕەبۆ و کۆخە (کۆکە).

(١٢٠) چەقی ناوەندی قەفەسەی سینگ: سوود بەخشە بۆ دڵە ڕاوکێ وخەمۆکی وکاری گلاندی سەعتەری ڕێك دەخات وبەرگری لەش بەهێز وچالاك دەکات.

(١٤٠) ڕاستەوخۆ (٥) سم لەخوارەوەی ناوك: سوود بەخشە بۆ بەهێز کردنی بەرگری لەش وئەندامەکانی هەناو وهەروەها بۆ ژانە زگ ودەوا کردنی زگ وبێ هێزی

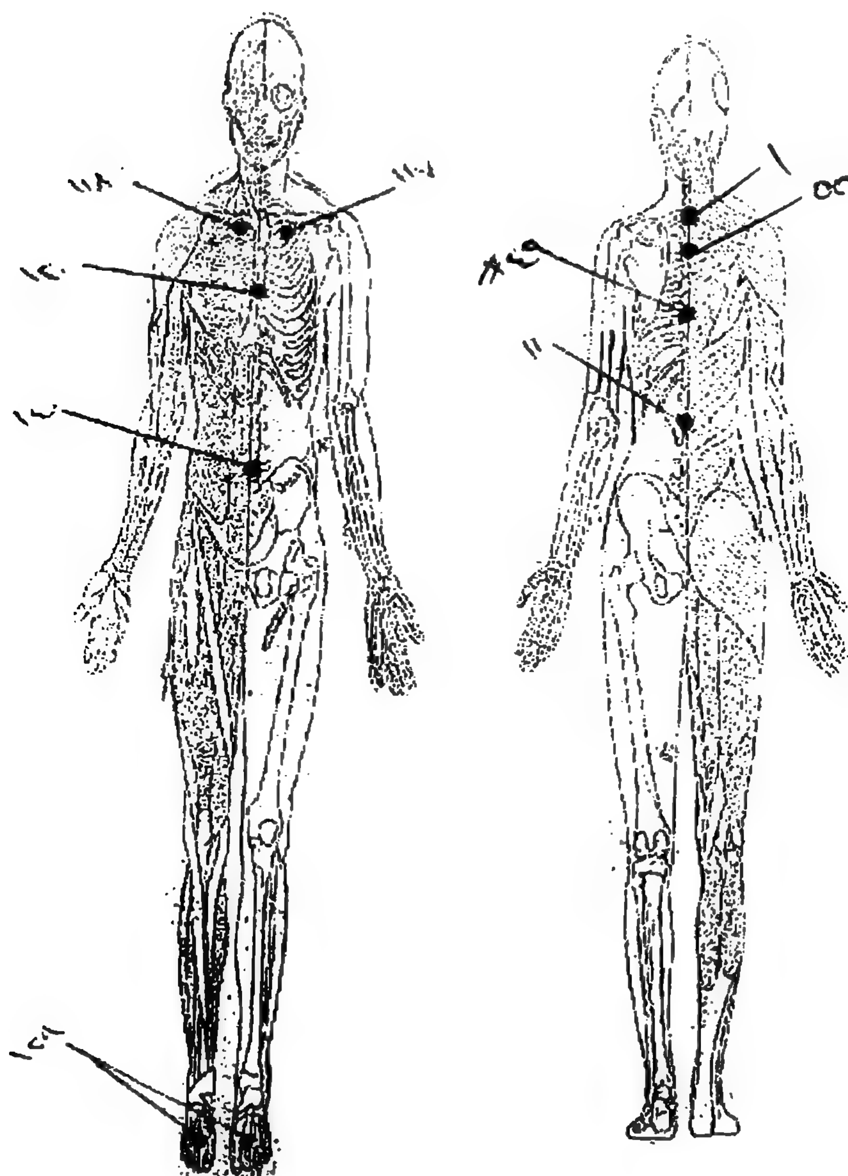
گشتی سوود بەخشە.

(۱۱) سەر بڕبڕەی قوتنی دووەم کە لە وێنەکەدا دیارە واتە (کەمەر): سوود بەخشە بۆ دەردانی گلاندی بەرپرس بۆ دابەش کردنی کورتیزۆنی سروشت لە خوێندا وهەروەها ئازار بە زووی لا دەبات بە بێ ئاسەواری خراپ بەجێ هێشتن لە جەستەکەدا.

(٤٣) سەر بڕبڕەی پێنجەمی پشت لە نێوان هەردوو شەپکەی شان: سوود بەخشە بۆ چالاك كردنی کرداری بەرگری لەش.

(۱۲۹) لەسەر پشتی پێ لە قولی نێوان پەنجە گەورەی پێ وپەنجەی دووەم: سوود بەخشە بۆ چارەسەری (بورانەوە) لە هۆش خۆ چوون ودەردەکانی پێستەو هەروەها بەرگری جەستە بەهێز دەكات.

بەهێز کردنی بەرگری لەش



حیجامەی خۆ پارێزیی

ئەم حیجامەیە بۆ خۆ پارێزی لەشە لە نەخۆشی ودەرد بەگشتی، وبەتایبەتی ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی خوێن توش دەبن، ئەویش ئەگەر ساڵێ جارێك ئەنجام بدرێت بەسە، هەروەکو خۆشەویست ﷺ فەرموویەتی: «استعینوا علی شده الحر بالحجامه» ئەویش بە ئەنجام دانی لەنۆ شوێنی سەرەکی لە لەشدا.

حیجامەی پارێزی لە پێناوی ئەمانە دەکرێت:

١- چالاك کردنی سوڕی خوێن وتازە کردنەوەی خوێنی مولولە دەزو لەخوێندا.

٢- چارەسەری ئازاری بنەوەی زگ ئەویش بەچالاك کردنی دەردانی گلاندی بەرپرس لە دابەش کردنی کورتیزۆنی سروشتی لەناو لەشدا.

٣- چارەسەری ژانە سەر وبەرزی پەستانی خوێن.

٤- چالاك کردنی هزر وبیر وبەهێز کردنی زەینی تەرکیز کردن.

٥- چالاك کردنی کرداری گلاندی جنسی.

٦- چارەسەری زۆر نوستن وخاوی وسستی وشەکەتی گشتی.

٧- چارەسەری خەو زڕان وگرژیەتی ودڵە ڕاوکێ وپەشۆکاوی.

ئەو شوێنانەی کە حیجامەیان لێ دەکرێت بۆ خۆپارێزی واتە بەرگری لە نەخۆشی:

(١) نێوشان، کە دەکەوێتە بڕبڕەی یەکەمی پشت بەشی سەرێ: سوودی هەیە بۆ دەردانی هۆڕمۆن وکاری هەموو ڕژێنەکانی سەما وسڕبوونی قوڵ وباسك چارسەر دەکات.

(٢-٣) هەردوو لا پشتە مل: سوود بەخشە بۆ چارەسەری هەو کردنی ماسولکەیی وژانە سەر و گێژی وملە ڕەقە وخوێن تێزانی سەر.

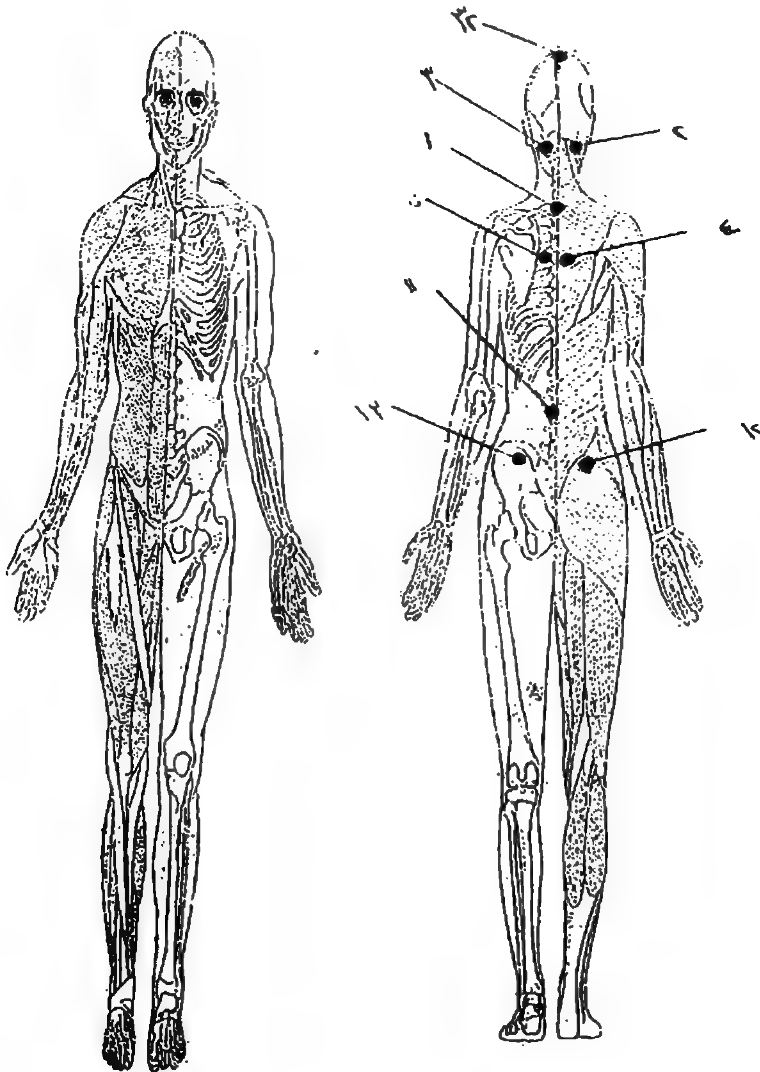
(٤-٥) لە دووری (٣) سم لە خوارەوەی گۆشەی باڵای شان ونێوان بڕبڕەی پشت وشەپکەی شان: سوود بەخشە بۆ چارەسەی ڕەبۆ وکۆخەو زۆر گرژ بوونی لاشان وملی.

(٣٢) تەوقی سەر کەدەکاتە شوێنی لول خواردنی مووی سەر: سوود بەخشە بۆ چالاك کردنی هزر وبیر وبەهێز کردنی تەرکیز وهێور کردنەوەی فشاری ژانە سەر ولێدانی تیشك وگەرمی.

(١١) سەر بڕبڕەی قوتنی دووەم کە لە وێنەکەدا دیارە واتە (کەمەر): سوود بەخشە بۆ دەردانی گلاندی بەرپرس بۆ دابەش کردن وکورتیزۆنی سروشت لە خوێندا وهەروەها ئازار بە زووی لا دەبات بە بێ ئاسەواری خراپ بەجێ هێشتن لە جەستەکەدا.

(١٢-١٣) لا تەنیشتی هەردوو لای بڕبڕەی قوتنی پێنجەم: سوود بەخشە بۆ چارەسەری ئازاری دەمار سمتی وهێور کردنەوەی گرژ بوونی ماسولکەکانی حەوز.

حیجامەی بەرگری



بە پشتیوانی خوای گەورە لە (٢١)ی ڕەمەزانی ساڵی ١٤٢٩ی کۆچی

ئەم کتێبە تەواو بوو، بە ئومێدی پاداشتی خوای گەورە وشیفا وسوودمەند

بوونی هەموو لایەك...

عبدالجليل

٠٧٥٠٤١٣٨٩٦١

لە نوسراو و وەرگێڕدراوەکانی نوسەر کە چاپ کراون ئەمانەن:

١- بەسەر هاتی تۆبەکاران

٢- چاکسازی دڵان

٣- پەروەردەی منداڵان وئاسودەیی خێزان

٤- کەڵەشاخ (حیجامە)

توێشوی بانگخوازان کە چل (٤٠) دانە نامیلکەیە:

١-پەیامێك بۆ کچانی زانکۆ.

٢- تا ببیتە بەختەوەرترین کەس.

٣- دادگای دادپەروەری.

٤-چۆن دەبیتە موسڵمان؟

٥- چۆن ورە بەرز دەکەی؟

٦- خۆشەویستی پێغەمبەر ﷺ

٧- نەخۆشیەکانی دڵان.

٨- شەمەندەفەری ڕۆژگار

٩-ئیسلام بەبێ ئاینزا.

١٠- ژیر وبێ ئاگا.

١١- لە نهێنیەکانی قورئان.

١٢- ترس وتکا.

١٣- لێبوردەیی.

١٤- سەلیقە.

١٥-بەروبومەکانی گوێڕایەڵی.

٤٠- ئایا پیشەکەی خۆت لەبیر چووە؟

دیوانی «سۆزێك بۆ خۆشەویست ﷺ» لە ژێر چاپ دایە

بۆ نوسینی ئەم کتێبە سودێکی زۆر لە کتێبی

(تجربتي في الحجامة)

لە نوسینی د/ ابراهیم شعبان الضامن وەرگیراوە

ناوەڕۆك

بەشی دووەم

لـەم کتێبـەدا دەمانـەوێ ئـەم نوشـداریە بـەرز وپیـرۆزە دووبـارە جارێکـی دی بەنـەوەی نوێـی خۆمـان شـارەزا بکەینـەوە وپێیـان بناسـێنینەوە، بـۆ ئـەوەی لـەم سـەردەمە جەنجالـەدا کـە زۆربـەی خەڵکـی گرفتـاری چەنـدان دەردو ئـازار بووینـە، سـوود لـەم زانسـتە بـەرزە وەربگرنـەوە و لێـی بەهرەمەنـد ببنـەوە و سـارێژی دەردو ئازارەکانیان پێ بکەن...



نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەومو ڕاگەیاندن
هەولێر - شەقامی دادگا - ژێر تونێلی شیرین پالا
Mob:+964 750 818 08 66
www.tafseer-pub.com
tafseeroffice@yahoo.com

Tafseer Office

Mobile : +964 750 818 08 65
www.al-tafseer.com

